KETTLER

HKS-SELECTION

07885-300 TRACK PERFORMANCE

Trainings- und Bedienungsanleitung – Anzeigecomputer
Training and Operating Instructions – Computerised Display
Mode d'emploi et instructions d'entraînement – Ordinateur d'affichage
Trainings- en bedieningshandleiding – Computer
Instrucciones de entrenamiento y manejo – Ordenador de visualización
Istruzioni per l'uso e l'allenamento – Computer di controllo
Instrukcja obsługi i instrukcja treningowa – Komputer z wyświetlaczem
Manual de treino e utilização – Computador de visualização
Trænings- og betjeningsvejledning – Displaycomputer

D
GB
F
NL
E
I
PL
P
DK

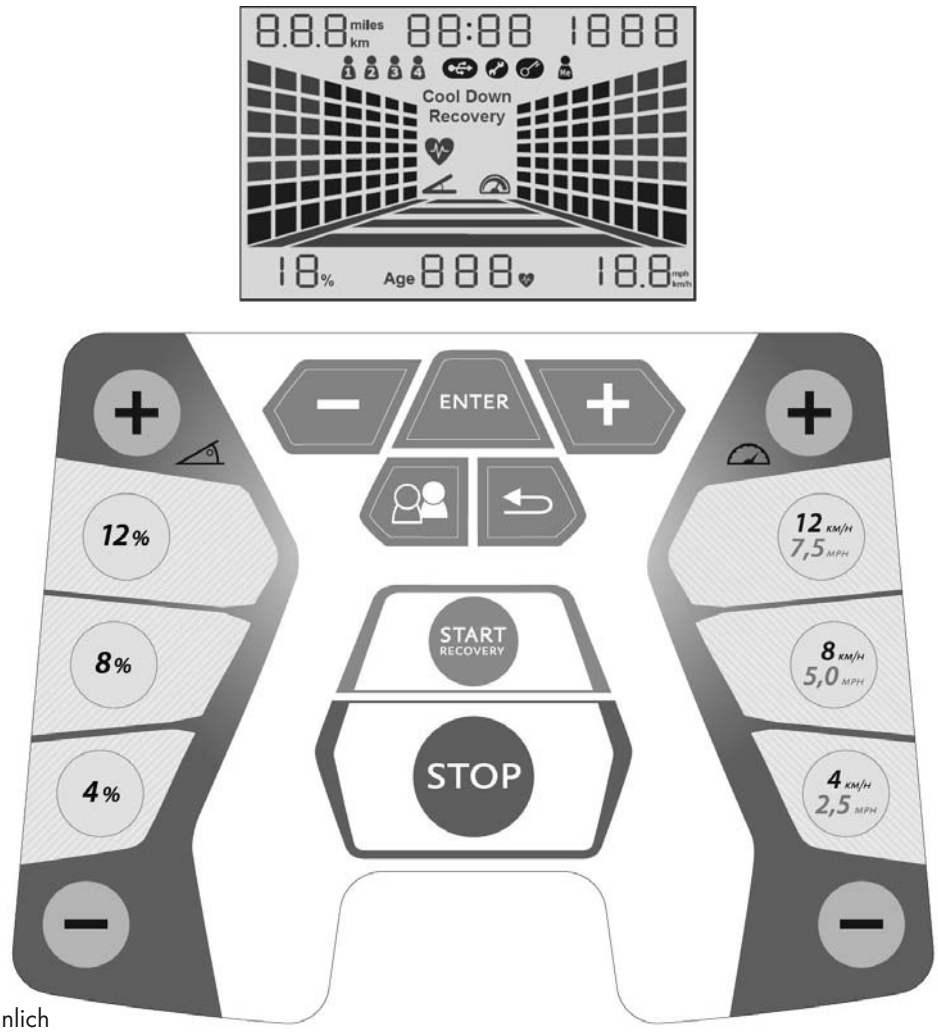


Abb. ähnlich

KETTLER®

D SICHERHEITSHINWEISE

Informationen zu Ihrer Sicherheit:

- Um Verletzungen infolge von Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Eingriffe an den elektrischen Bauteilen sind nur von qualifiziertem Personal durchzuführen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Zur Reinigung, Pflege und Wartung benutzen Sie bitte ausschließlich das KETTLER Geräte-Pflege-Set Art.Nr. 7921-000
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen.
- Beachten Sie das maximale Benutzergewicht.
- Trainieren Sie immer nur mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel.
- Machen Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten mit dem Bewegungsabläufen bei niedriger Geschwindigkeit vertraut.
- Bei Unsicherheit halten Sie sich an den Griffstangen fest, verlassen das Band über die Seitenplattformen und stoppen das Band.

Wichtig: Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montage- und Aufbauanleitung.

Sicherheitsschalter

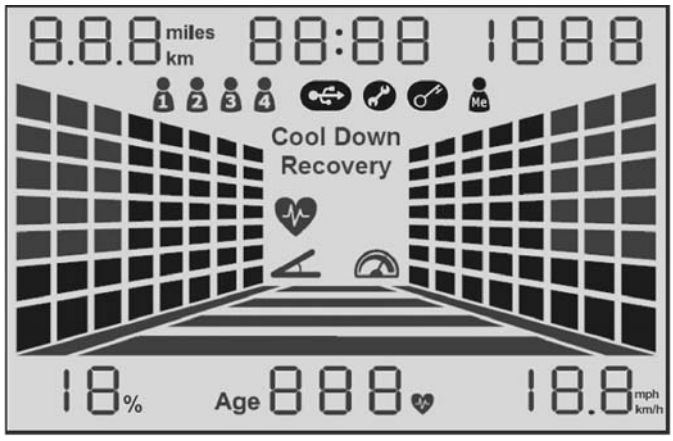
- Befestigen Sie immer vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und klemmen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an der Kleidung fest. Passen Sie die Schnurlänge an: Beim „Straucheln" soll der Sicherheitsschalter auslösen.
- Der Sicherheitsschalter wurde entwickelt, um die Antriebe für das Band und die Höhenverstellung sofort abzuschalten, falls Sie stürzen sollten oder Sie sich in einer Notsituation befinden. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter nur für einen Notstopp. Um das Laufband während des Trainings sicher, bequem und vollständig unter normalen Bedingungen zum Stehen zu bringen, verwenden Sie die STOP Taste.
- Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn: Stellen Sie sich auf die Seitenplattformen und starten das Band mit minimaler Geschwindigkeit. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Sicherheitsschalter ab. Das Band muss sofort stoppen. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Bei gestopptem Band bewegen Sie sich nach hinten. Der Sicherheitsschlüssel muss sich vom Sicherheitsschalter lösen. Die Schnur sollte noch fest an der Kleidung sein. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter.

Laufbandsicherung

- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!

D BETRIEB DES ANZEIGECOMPUTERS TRACK PERFORMANCE

DISPLAY



	Symbol	Steigung
	Symbol	Geschwindigkeit
	Symbol	User 1 bis 4
	Symbol	Laufbandwartung
		Hinweis für PC Modus / USB
	Symbol	ME – "ich"
Cool Down	Cool Down	"Auslaufen"
Recovery	Recovery	Ermittlung der Fitnesnote"
	Symbol	Sicherheitsschalter
	Anzeige	Pulse in bpm (beat per minute = Schläge pro Minute)
Age	Anzeige	Alter
%	Anzeige	Steigung in %
miles km	Anzeige	Trainingsstrecke in km oder Meilen"
mph km/h	Anzeige	Geschwindigkeit in km/h oder mph
	Anzeige	Energieverbrauch in Kilokalorien

ANZEIGEWERTE

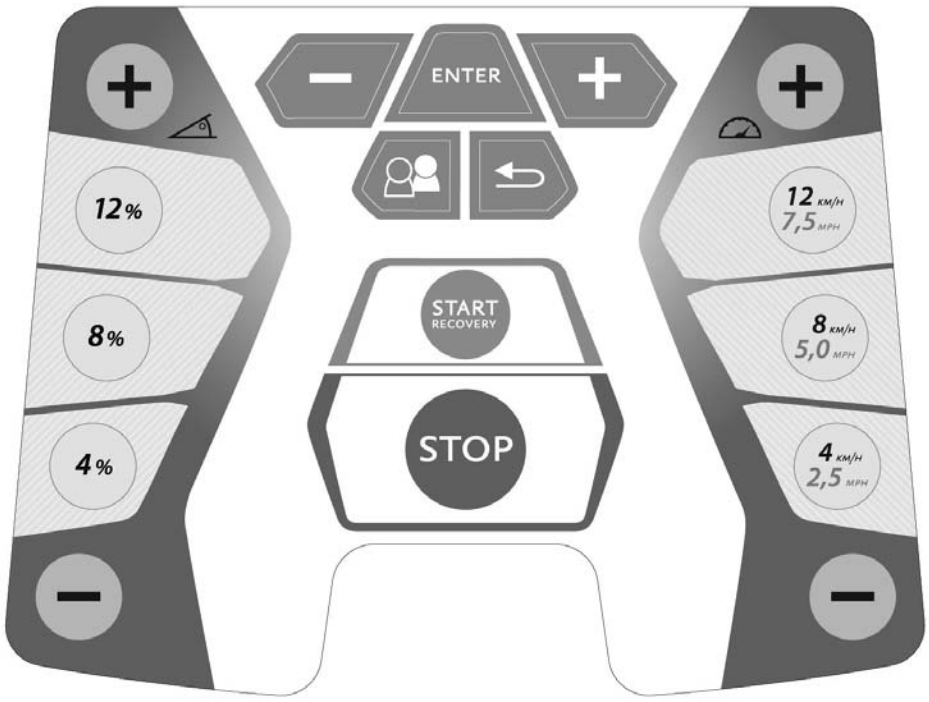
Während des Programmierens

Anzeige	Eingabe Bereich	Auflösung	Stufung
Alter	10-99	XX	1
Zeit	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Trainingsstrecke	1.0~50.0 km(metric), 0.6~30.0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 18km/h(metric),11mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Ziel Puls	70~210 bpm	XXX	1

Während des Trainings

Anzeige	Anzeigebereich	Auflösung	Stufung
Zeit	Normal : 00:00~99:59 bis 99min 59sec, dann 01:40~18:00 ab 1Std. 40min.	XX:XX	1
	PC mode : 00:00~99:59 bis 99min 59sec, dann 01:40~15:40 ab 1Std. 40min		
Trainingsstrecke	0.00~9.99km(metric), 0.00~9.99mi(English) bis 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metric), 10.0~99.9mi(English) ab 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorien	0-1999	XXXX	1
Herzfrequenzrate	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0km/h(metric), 0.5~11mph(English)	XX.X	0.1

D TASTATUR



ENTER	ENTER	Bestätigung von Programmen und Werten
– +	CURSOR (+) (–)	Auswahl von Programmen und Werten
	USER –	Das absolvierte Programm unter einem USER speichern
	HOME –	Zurück zur Programmauswahl
+ –	INCLINE (+) (–)	Steigungseinstellung
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Direkte Steigungsanwahl
+ –	SPEED (+) (–)	Geschwindigkeitseinstellung
4 км/ч 2,5 MPH 8 км/ч 5,0 MPH 12 км/ч 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Direkte Geschwindigkeitsanwahl
START RECOVERY	START / RECOVERY	Startet das Band / Startet die Fitnessnotenberechnung
STOP	STOP	Stoppt das Band

STEIGUNGSEINSTELLUNG

Mit der INCLINE Taste (+) wird der Steigungswinkel um 1 % erhöht.

Mit der INCLINE Taste (-) wird der Steigungswinkel um 1 % verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT INCLINE Tasten 4%, 8%, 12% für Steigung können Sie die Steigung direkt einstellen.

Aus Sicherheitsgründen kann der Steigungswinkel nur manuell eingestellt werden. Eine Ausnahme sind die Programme mit Steigungsprofilen und die HRC Programme (Herzfrequenzkontrollprogramm) sowie der PC-Modus. Hier wird der Steigungswinkel automatisch eingestellt.

GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG

Mit der SPEED Taste (+) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) erhöht.

Mit der SPEED Taste (-) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT SPEED Tasten (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) und (12 km/h / 7,5 mph) für die Geschwindigkeit können Sie die Geschwindigkeit direkt einstellen.

PROGRAMMAUSWAHL

Nach dem Einschalten oder nach der Beendigung eines Programms können Sie mit den CURSOR Tasten und der ENTER Taste ein Programm auswählen. Es stehen 8 Programme mit Unterprogrammen zur Verfügung.

PROFILSEGMENTE

Bei der Anwahl der Programme (vor Aufnahme des Trainings) werden die Profile für Steigung und Geschwindigkeit räumlich dargestellt. Die Steigungsprofile werden in der linken und die Geschwindigkeitsprofile in der rechten Anzeigenhälfte dargestellt. Im Training werden links die Steigungswerte und rechts die Geschwindigkeitswerte auf die vorhandenen Segmente skaliert. Dadurch kann es in der Darstellung zu einer Verfälschung des Profils kommen. Die aktuelle Position des Benutzers blinkt.

RECOVERY

Wenn während des Trainings ein Pulssignal anliegt, lösen Sie mit der RECOVERY Taste die Erholungspulsmessung aus. Das Laufband wird zum Stillstand gebracht. Es werden der Belastungs- und eine Minute später der Erholungspuls gemessen und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

In der Trainingsstrecke Anzeige wird der Belastungspuls P1 und in der Kalorien-Anzeige der Erholungspuls P2 eingeblendet. Nach ca. 16 Sekunden wechselt die Anzeige in den Pause-Modus. Die Fitnessnote wird in der Geschwindigkeit-Anzeige unten rechts dargestellt.

Berechnung der Fitness-Note:

$$\text{Note} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1= Belastungspuls, P2 = Erholungspuls

1,0 = Sehr gut F6,0 = Ungenügend

Stand-by

Leistungsaufnahme im Stand-by Modus < 0,5Watt.

Wird während des Stillstandes die Stand-by-Taste betätigt oder eine unter Systemumstellungen definierte Zeit abgelaufen, schaltet das Laufband in den Stand-by.

Durch Betätigen der Stand-by-Taste, kann das Laufband wieder aktiviert werden.

PAUSE

Wird die STOP-Taste während des Trainings gedrückt, wird das Programm unterbrochen und der Pause-Modus aktiviert. Während des Pause-Modus funktionieren nur die START- und die STOP-Taste.

Wird während des Pause-Modus die START-Taste gedrückt, startet das Laufband wieder und nimmt die Geschwindigkeit auf, die vor der Pause-Funktion aktiviert war. Die Trainingswerte werden weiter gezählt und fortgeführt, von da aus, wo sie unterbrochen wurden.

Wird während des Pause-Modus drei Minuten lang keine Taste oder die STOP-Taste gedrückt, wird das Programm beendet und die Trainingsstatistik gezeigt.

Wenn Sie die Trainingstatistik überspringen möchten, drücken Sie einfach die STOP-Taste

KALORIENBERECHNUNG

Die Kalorienberechnung ist ein Anhaltswert. Dieser wird oben rechts in der Anzeige dargestellt. Der berechnete Wert erhebt keinen medizinischen Anspruch.

PULSEMPFANG

Das Laufband ist mit einer Handpulserfassung ausgestattet. Um eine gute Handpulserfassung zu gewährleisten, sind beide Handpulssensoren fest und vollständig mit den Händen zu umfassen, ohne dabei die Hände zu bewegen. Bewegungen der Hände können zu Störungen führen. Die Puls-Anzeige benötigt ca. 5 bis 15 Sekunden, um Ihren aktuellen Puls anzuzeigen.

Das Laufband verfügt auch über einen eingebauten POLAR-kompatiblen Herzfrequenzempfänger. Um das kabellose Pulssystem benutzen zu können, müssen Sie einen Brustgurt für die Übertragung der Herzfrequenz tragen. Der Brustgurt zur Übertragung der Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang dieses Laufbands enthalten. Wir empfehlen den POLAR Brustgurt T34. Dieser ist als Zubehör im Fachhandel erhältlich.

Bitte beachten Sie, dass einige Materialien, die in Ihrer Kleidung verwendet werden (z.B. Polyester, Polyamid), statische Ladungen erzeugen und möglicherweise eine verlässliche Herzfrequenzmessung verhindern. Beachten Sie weiterhin, dass Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektromagnetisches Feld um sich herum bilden, möglicherweise ebenfalls Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

SYMBOL LAUFBANDWARTUNG

Wenn das Symbol Laufbandwartung angezeigt wird, warten Sie das Laufband, wie in der Montageanleitung beschrieben.

FEHLERMELDUNGEN

Während des Betriebes werden bei Fehlern an der Steuerung verschiedene Meldungen in der Anzeige eingeblendet. Die Fehlermeldungen können durch Ausschalten und Einschalten des Netzschalters zurückgesetzt werden. Sollte danach die Fehlermeldung wieder erscheinen, ist der Service zu kontaktieren.

USB

Die USB-Buchse befindet sich auf der Rückseite der Konsole. Über diese Schnittstelle ist ein Datenaustausch mit einem PC mittels KETTLER Software (WORLD TOURS 1.0 Art.-Nr. 07926-800) möglich.

BETRIEB

- EINSCHALTEN

Schalten Sie zuerst das Gerät ein. Der AN/AUS-Schalter für das Laufband befindet sich neben dem Netzkabel an der vorderen Seite unterhalb der Motorabdeckung. Kippen Sie den Schalter in die "AN"-Stellung.

- SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Überprüfen Sie vor jedem Training die Funktion des Sicherheitsschalters. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Ist der Sicherheitsschlüssel nicht am Sicherheitsschalter ein gesteckt, wird das Symbol Sicherheitsschalter in der Anzeige eingeblendet.

- TRAINING BEGINNEN

Zum Aufsteigen und Absteigen immer an den Handläufen festhalten.

Vor Beginn des Trainings auf die Seitenplattform des Laufbandes stellen. Das Gerät nie auf der Lauffläche stehend in Bewegung setzen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer langsamen Geschwindigkeit und steigern Sie dann Geschwindigkeit bzw. Steigungswinkel. Laufen Sie möglichst immer in der Mitte der Lauffläche.

Halten Sie Ihren Körper und Ihren Kopf während des Trainings immer nach vorn gerichtet. Versuchen Sie niemals, sich auf dem Laufband zu drehen, während sich das Band noch bewegt.

TRAININGSPROGRAMME

Manuelles Programm

Nachdem das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingerastet ist, drücken Sie die START Taste. Das Laufband wird nach ca. 3 Sekunden mit 0,8 km/h (0,5 mph) gestartet.

Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Beim manuellen Start des Trainings werden die Anzeige Trainingsstrecke und Trainingszeit hochgezählt. Das Manual Programm ist ein Training ohne Zeitlimit. Das Trainingsprogramm kann am Ende nicht abgespeichert werden.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Betätigen Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMMAUSWAHL

Der Benutzer hat die Möglichkeit zwischen verschiedenen Programmen auszuwählen.

Folgende Programme stehen zur Auswahl:

P1: Steigungsprogramm: mit 6 unterschiedlichen Profilen

P2: Geschwindigkeitsprogramm: mit 6 unterschiedlichen Profilen

P3: Kalorien-Programm

P4: Strecken-Programm

P5: HRC Steigungs-Programm: mit 2 unterschiedlichen Profilen

P6: HRC Geschwindigkeits-Programm: mit 2 unterschiedlichen Profilen

P7: User Programm – 4 individuelle Profile

P8: RACE Programm: Wettbewerb mit 4 gespeicherten Programmen (User Programm)

Nach der Anwahl eines Programms kann der Benutzer Vorgaben machen. Der voreingestellte Wert blinkt und zeigt an, dass Sie diesen entweder bestätigen oder verändern können. Sobald Sie Ihre Werte eingegeben und bestätigt haben, können Sie mit dem Training auf dem Laufband beginnen.

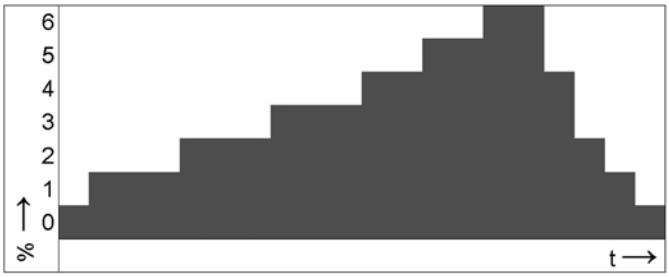
P1 : STEIGUNGSPROGRAMM: MIT 6 PROFILEN

Sie können unter **„P1: Steigungsprogramm"** zwischen sechs unterschiedlichen Profilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige heruntergezählt und die zurückgelegte Strecke hochgezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P1: Steigungsprogramm" mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
6. Maximale Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3 Minuten möglich.
9. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER), mit der Cursor-Tasten einen User 1 bis 4 auswählen und mit Enter bestätigen.

P1: Steigungsprofil 1

P1: Steigungsprofil 2



P1: Steigungsprofil 3

P1: Steigungsprofil 4

P1: Steigungsprofil 5

P1: Steigungsprofil 6

P2 : GESCHWINDIGKEITSPROGRAMM: MIT 6 PROFILEN

Sie können unter **„P2: Geschwindigkeitsprogramm"** zwischen sechs unterschiedlichen Profilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige heruntergezählt und die zurückgelegte Strecke hochgezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P2: Geschwindigkeitsprogramm" mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
6. Maximale Geschwindigkeit bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3 Minuten möglich.
9. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER), mit der Cursor-Tasten einen User 1 bis 4 auswählen und mit Enter bestätigen.

P2: Geschwindigkeitsprofil 1

P2: Geschwindigkeitsprofil 2

P2: Geschwindigkeitsprofil 3

P2: Geschwindigkeitsprofil 4

P2: Geschwindigkeitsprofil 5

P2: Geschwindigkeitsprofil 6

P3 : KALORIEN-PROGRAMM

Bei diesem Programm können die Sie Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Es dient einer optimalen Fettverbrennung. Die Kalorienzahl wird in der Anzeige oben rechts angezeigt und heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P3: Kalorien-Programm „ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Kalorien Vorgabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Enter Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
6. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.
7. Ein COOL DOWN (sich Abkühlen) von 4Min wird nach dem Programmende eingeleitet (kann durch die STOP Taste abgebrochen werden)
8. Die Trainingswerte können nach dem Programmende nicht gespeichert werden

P4: STRECKEN-PROGRAMM

Bei diesem Programm können Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Hier wird die Trainingsstrecken-Vorgabe in der Anzeige heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P4: Strecken-Programm „ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Trainingsstrecken Vorgabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Enter Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
6. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.
7. Ein COOL DOWN (sich Abkühlen) von 4Min wird nach dem Programmende eingeleitet (kann durch die STOP-Taste abgebrochen werden)
8. Die Trainingswerte können nach dem Programmende nicht gespeichert werden

P5 : HRC STEIGUNGS-PROGRAMM: MIT 2 PROFILEN

Sie können unter „P5: HRC Steigungs-Programm„ zwischen zwei vorgegebenen Profilen auswählen. Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines maximalen Zielpulses individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm die Steigung ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell verändern.

Um die Herzkontrollprogramme verwenden zu können, muss der Benutzer einen Brustgurt tragen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P5: HRC Steigungs-Programm „mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
6. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
7. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
8. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
9. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.
10. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER), mit der Cursor-Tasten einen User 1 bis 4 auswählen und mit Enter bestätigen.

P6: Pulsprofil 1

P5: Pulsprofil 2

P6 : HRC GESCHWINDIGKEITS-PROGRAMM: MIT 2 PROFILEN

Sie können unter „P6: HRC Geschwindigkeits-Programm „ zwischen zwei vorgegebenen Profilen auswählen. Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines maximalen Zielpulses individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm die Geschwindigkeit ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell verändern.

Um die Herzkontrollprogramme verwenden zu können, muss der Benutzer einen Brustgurt tragen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P6: HRC Geschwindigkeits-Programm“ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen

4. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
6. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
7. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
8. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
9. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3Min möglich.
10. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER), mit der Cursor-Tasten einen User 1 bis 4 auswählen und mit Enter bestätigen.

P6: Pulsprofil 1

P5: Pulsprofil 2

Hinweis Herzkontrollprogramme:

Wird die Herzfrequenz nicht erkannt, wird aus Sicherheitsgründen die Geschwindigkeit bis auf 0,8km/h(metric), 0.5MPH(English) heruntergeregelt.

P7 : USER PROGRAMM (4 INDIVIDUELLE PROGRAMME)

Der Benutzer hat die Möglichkeit ein gespeichertes Programm/Profil zu trainieren und erneut abzuspeichern. Das Trainingsprogramm muss komplett durchlaufen sein, um es unter User 1-4 abzuspeichern.

Sie können im User Programm zwischen Person 1-4 auswählen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P7: User Programm" können Sie mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Eine PERSON (1-4) kann ausgewählt werden (Cursor-Tasten). Drücken Sie die ENTER Taste, um zu bestätigen.
5. Abhängig vom zuvor abgespeicherten Training muss noch die Zeitangabe oder die Trainingsstrecke bestätigt (Enter) oder geändert werden (Cursor-Tasten)
6. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen
7. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER), mit der Cursor-Tasten einen User 1 bis 4 auswählen und mit Enter bestätigen.

P8 : RACE PROGRAMM: WETTBEWERB MIT 4 GESPEICHERTEN PROGRAMMEN (USER PROGRAMM)

Sie können unter „P8: RACE Programm" einen Wettbewerb mit einem der 4 gespeicherten Programmen (User Programm) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit während des Trainings jederzeit erhöhen oder verringern. Es wird die Zeitvorgabe oder Streckenvorgabe abhängig von dem zuvor abgespeicherten Training in der Anzeige heruntergezählt. Das Trainingsende wird mit einem COOL DOWN beendet.

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P8 : RACE Programm" mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Gegner (eine Auswahl aus dem User Programm) bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
6. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3 Minuten möglich.
7. Ein COOL DOWN (sich Abkühlen) von 4Min wird nach Programmende eingeleitet.
8. Ein WIN Gewonnen - oder ein LOSE Verloren - wird am Ende angezeigt.
9. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER), mit der Cursor-Tasten einen User 1 bis 4 auswählen und mit Enter bestätigen.

.

SYSTEMUMSTELLUNG

Die Menüunterpunkte Unit (Metrisch/Englisch), LCD und Controller Version, Gesamt-Laufzeit, Gesamt-Laufleistung, Summer (Ein/Aus) und Stand-by Zeit einstellen, können selbstständig bearbeitet werden. Die LCD und Controller Version, Gesamt-Laufzeit, Gesamt-Laufleistung können nur ausgelesen und nicht verändert werden.

Um Systemumstellungen durchzuführen, müssen Sie sich in der Programmauswahl befinden

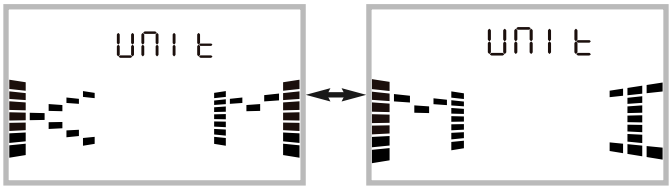
Drücken Sie die SPEED-Taste (-) mindestens für 2sec., jetzt sind Sie im Systemumstellungs-Menü.

Der Einstellmodus kann jederzeit wieder ohne eine Änderung mit der STOP Taste verlassen werden.

Das Wechseln in weitere Menüunterpunkte wird durch Drücken der SPEED-Taste (-) oder SPEED-Taste (+) erreicht.

1) Wechsel zwischen metrischen und englischen System-

Die Anzeige zeigt "UNit" an

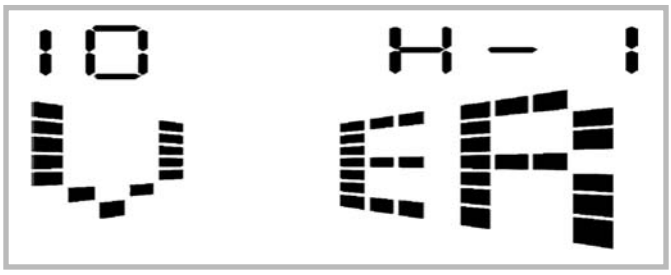


Drücken Sie START, um zwischen KM und MI zu wechseln.

Drücken Sie STOP, um zu Bestätigen und das Menü zu verlassen.

Die Maßeinheit für Geschwindigkeit und Strecke werden entsprechend geändert.

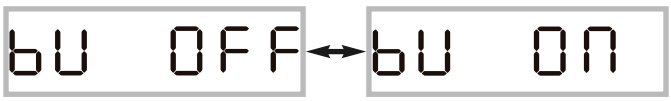
2) LCD und Controller Version auslesen



3) Auslesen der Gesamt-Laufzeit in Stunden

4) Auslesen der Gesamt-Laufleistung (km oder Meilen)

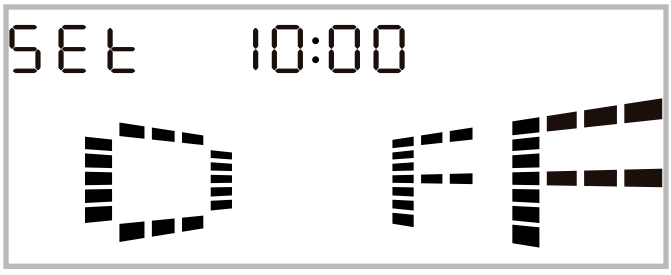
5) Summer ein oder ausschalten



Drücken Sie einfach START, um den Summer ein oder auszuschalten.

Die Anzeige wechselt anschließend in den Programm Auswahl Modus.

6) Zeit einstellen für Stand-by



Drücken Sie START, um danach die Ausschaltzeit mit den Speed (+) oder Speed(-) einzustellen.

Ein erneutes Drücken von START bestätigt den Wert.

ZUSAMMENFASSUNG DER MELDUNGEN / HINWEISE IN DER LCD-ANZEIGE

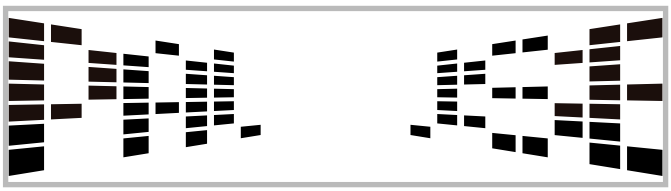
Einschalten

Programm Auswahl

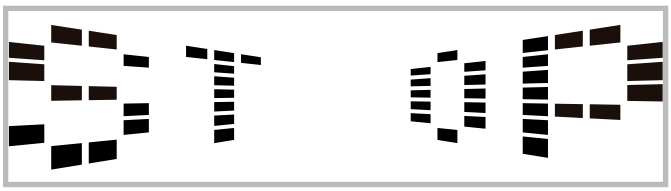
Bereit

Warnmeldung

Trainings Pause

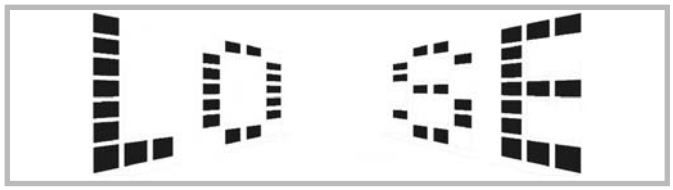


Training Stop



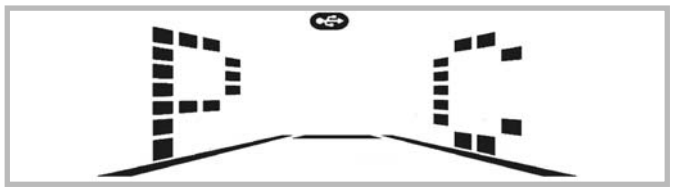
Geschlecht Auswahl (M= Männlich, F= Weiblich) im Programm: „P8: RACE Programm“

Ergebnis RACE-Programm



Hinweis: Gerät schaltet in den Stand-by

PC-Mode



Benötigt Kalibrierung der Steigung (bitte Kundenservice kontaktieren)

Laufband soll gewartet werden

Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt

Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnesstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen bzw. Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Richtwerte für das Ausdauertraining

Belastungsintensität

Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

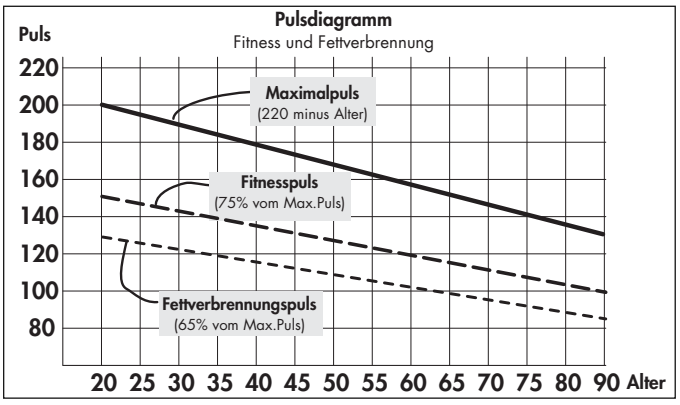
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

65% = Trainingsziel Fettverbrennung
75% = Trainingsziel verbesserte Fitness



In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Training mit den Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim Training mit den Laufband so festlegen, daß Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der o. g. Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche: Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen intervallartig konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreis-laufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Hinweise zur Pulsmessung mit Handpuls

Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Besondere Trainingshinweise

Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Bandstop-Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Anfänger sollten den Neigungswinkel der Lauffläche nicht in zu hoher Position justieren, um Überlastungen zu vermeiden.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Lauffläche trainieren.Faustregel:

Information for your safety:

- To avoid injuries as a result of overstress or overload, the exercise device shall only be operated according to the instructions.
- Prior to the first commissioning and after approx. 6 operating days, check if the connections are mechanically secured.
- Regularly check the operability and the proper condition of the exercising device.
- The safety technical controls are part of the obligations of the owner and shall be implemented regularly and properly.
- The security level of the device can only be maintained if the device is regularly checked for wear and damages.
- Defective or damaged components shall be replaced immediately. Works on the electrical components shall only be implemented by qualified staff. Only use KETTLER original spare parts.
- Until repair the device shall no longer be used.
- For care, cleaning and maintenance only use the KETTLER Device-Care-Set Art.-No. 7921-000
- Please clarify with your general practitioner before you start the training, whether or not your health conditions allow you to train with this device. The medical result shall be the basis for the elaboration of your training program. Wrong or excessive training can lead to health impairments.
- The treadmill shall only be implemented for its intended purpose, i.e. the walking and running exercise of adults.
- Please consider the maximum user weight.
- Only exercise with attached security key.
- Start the first training units at low speed to make yourself familiar with the new motion sequences.
- When feeling insecure, grab hold of the handle bars, leave the treadmill over the side platforms and stop the belt.

Important: Please also note the safety guidelines in the installation and assembly instruction.

Safety Switch

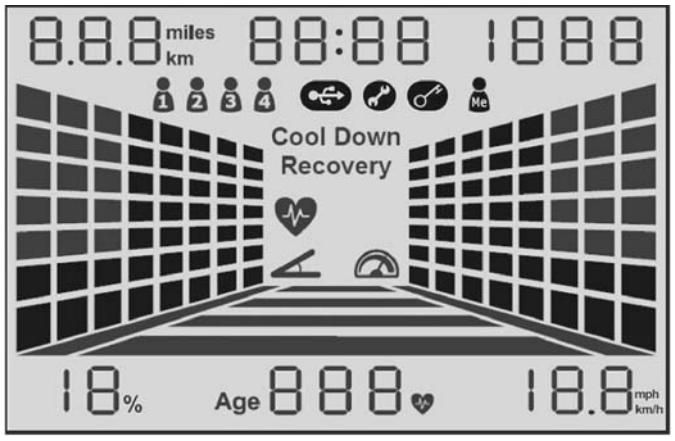
- Prior to every training unit, insert the safety key into the safety switch and attach the string of the safety key to your clothes. Adapt the length of the string: When “stumbling” the safety switch shall be released.
- The safety switch was developed to immediately shut down the drives for the belt and the height adjustment in case you fall or for emergency situations. Only use the safety switch for emergency stops. To stop the treadmill during normal training in a safe, comfortable and proper way under normal conditions, use the STOP button.
- Check the safety switch prior to the begin of your exercises: Position yourself on the side platforms and start the belt at normal speed. Remove the safety key from the safety switch. The belt must stop immediately. Afterwards reattach the safety key to the safety switch and the string to your clothes. When the belt is stopped, move backwards. The safety key must detach from the safety switch. However the string shall remain attached to the clothes. Afterwards reattach the safety key back to the safety switch.

Treadmill protection

By removing the safety key an unauthorised use of the treadmill through third parties can be avoided. Please keep the safety key in a safe place and avoid children to get hold of the safety key.

GB OPERATION OF THE COMPUTERISED DISPLAY TRACK PERFORMANCE

DISPLAY



	Symbol	Incline
	Symbol	Speed
	Symbols	User 1 to 4
	Symbol	Treadmill Maintenance
	Symbol	Information for PC Mode / USB
	Symbol	"Me"
Cool Down	Cool Down	"Run down"
Recovery	Recovery	Determination of the fitness mark
	Symbol	Safety Switch
	Display	pulse in bpm (beat per minute)
Age	Display	Age
%	Display	Incline in %
miles km	Display	Exercise distance in km or miles
mph km/h	Display	Speed in km/h or mph
1888	Display	Number of calories

DISPLAY VALUES

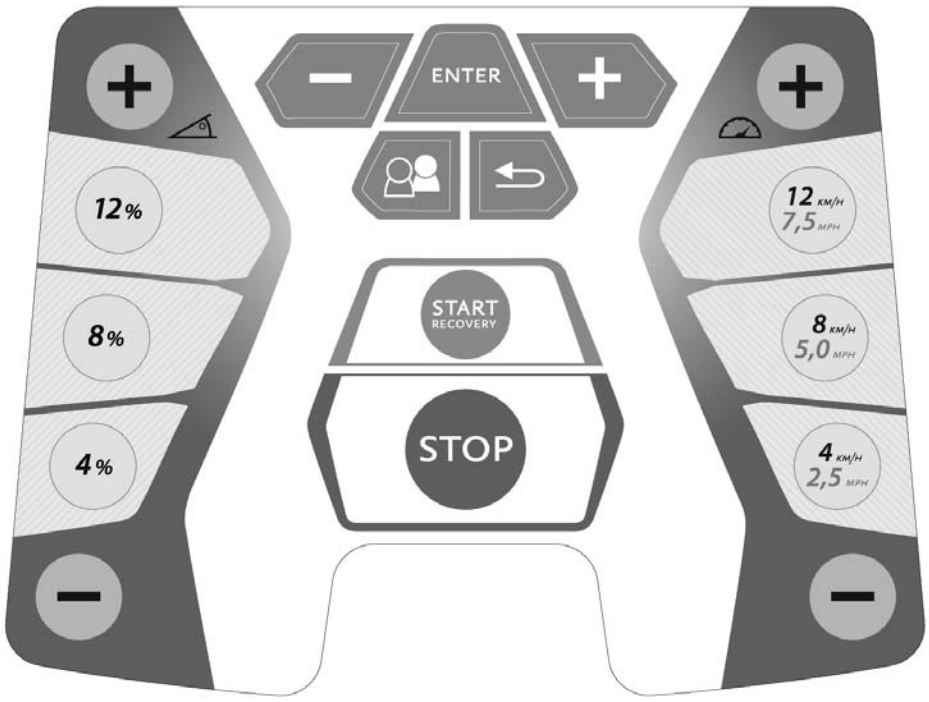
During the programming

Display	Input Area	Resolution	Step Range
Age	10-99	XX	1
Time	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Training Distance	1.0~50.0 km(metric), 0.6~30.0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	Max: 18km/h(metric),11mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	Max: 12%	XX	1
Target Pulse	70~210 bpm	XXX	1

During the Training

Display	Display Area	Resolution	Step Range
Time	Normal : 00:00~99:59 to 99 mins 59secs, then 01:40~18:00 from 1hr 40 mins.	XX:XX	1
	PC mode : 00:00~99:59 to 99 mins 59 secs, then 01:40~15:40 from 1hr 40 mins		
Training Distance	0.00~9.99km(metric), 0,00~9.99mi(English) until 9,99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metric), 10.0~99.9mi(English) from 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalories	0-1999	XXXX	1
Heart Rate	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0km/h(metric), 0,5~11mph(English)	XX.X	0.1

GB KEYPAD



ENTER	ENTER	Confirmation of programs and values
– +	CURSOR (+) (–)	Selection of programs and values
	USER –	Save the completed programme under USER.
	HOME –	Back to programme selection
+ –	INCLINE (+) (–)	Incline Adjustment
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Direct incline selection
+ –	SPEED (+) (–)	Speed adjustment
4 км/ч 2,5 MPH 8 км/ч 5,0 MPH 12 км/ч 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Direct speed selection
START RECOVERY	START / RECOVERY	Starts the belt / starts the fitness mark calculation
STOP	STOP	Stops the belt

INCLINE ADJUSTMENT

With the INCLINE button (+) the incline angle will be increased by 1%.

With the INCLINE button (-) the incline angle will be decreased by 1%.

Pressing and holding of this button leads to an automatic fast run through the values.

Through the DIRECT INCLINE buttons 4%, 8%, 12% for the incline you can directly adjust the incline.

Due to safety reasons the incline angle can only be adjusted manually. Exceptions to this are the ascent profile programmes and the (HRC) heart rate control programmes as well as the PC-Mode. Here the incline angle is automatically adjusted.

SPEED ADJUSTMENT

With the SPEED button (+) the speed can be increased during the training by 0.1 km/h (mph).

With the SPEED button (-) the speed can be decreased during the training by 0.1 km/h (mph).

Pressing and holding of this button leads to an automatic fast run through the values.

With the DIRECT SPEED buttons (4.0km/h / 2.5mph), (8.0km/h / 5.0mph) and (12km/h / 7.5mph) for the speed you can directly adjust the speed setting.

PROGRAM SELECTION

After the starting of or after the completion of a program you can select a program by using the CURSOR buttons and the ENTER button for confirmation. You can choose between 8 programs with sub-programs.

PROFILE SEGMENTS

When selecting the program (prior to the start of the training) the profiles for incline and speed will be graphically presented. The incline profiles will be shown in the left half of the display and the speed profiles in the right half of the display. During the training the incline values will be shown on the left and the speed values on the right, scaled on the existing segments. This might lead to a falsification of the profiles in the presentation. The current position of the user is blinking.

RECOVERY

If the pulse signal is taken during the training, start a recovery pulse measurement at the end of the training by pressing the RECOVERY button. The belt of the treadmill will be stopped. The training heart rate and one minute later the recovery pulse will be measured and a fitness mark will be determined. With the same training, the improvement of this mark gives a measure for the increase of your fitness level.

The display of the training distance will show the training heart rate P1 and the calorie display will show the recovery pulse P2. After approx. 16 seconds the display changes into the pause mode. The fitness mark will be shown in the speed display at the bottom right.

Calculation of the Fitness Mark:

$$\text{Mark} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= Training rate pulse, P2= Recovery pulse

1.0 = Very good F6.0 = Insufficient

Stand-by

Power consumption during stand-by mode < 0.5 watt.

If the stand-by button is pushed during standstill or if a time defined in the system changeover runs out, the treadmill goes in stand-by mode.

The treadmill can be reactivated by pressing the stand-by button.

PAUSE

If the STOP button will be pressed during the training the program will be interrupted and the pause mode will be activated. Only the START and the STOP buttons are working during the pause.

If the START button is pressed during the pause mode, the treadmill starts again and reassumes the speed activated prior to the pause. The training values will be continued and the count will be resumed from the point of interruption.

If no button will be pressed for three minutes during the pause mode or the STOP button will be pressed, the program ends and the training statistics will be shown.

If you want to skip the statistics just press the STOP button.

CALORIE CALCULATION

The calculation of the calories is a reference value. This value is shown in the top right corner of the display. The calculated value does not claim to be a medical reference.

PULSE RECEPTION

The treadmill is equipped with a hand pulse detection. To guarantee a good hand pulse detection both hand pulse sensors shall be firmly and entirely covered by the hands without moving the hands. Movements of the hands can lead to interferences. The pulse display requires approx. 5 to 15 seconds to show your current pulse.

The treadmill also comprises of an in-built POLAR compatible heart rate receiver. To be able to use the wireless pulse system you need to wear a chest strap for the transmission of the heart rate. The chest strap for the transmission of the heart rate is not included in the scope of supply of this treadmill. We recommend the POLAR Chest Strap T34. This can be purchased as additional equipment in specialist shops.

Please remember that some materials used in your clothes (e.g. polyester, polyamide) can cause electrostatic charging and possibly prevent an accurate heart rate measurement. Please also consider that mobile phones, televisions and other electrical devices that create an electromagnetic field around them, might also cause problems with the measurement of the heart rate.

SYMBOL - TREADMILL MAINTENANCE

If the symbol of the treadmill maintenance is shown, maintain the treadmill as described in the assembly instructions.

ERROR MESSAGES

During the operation different messages will be shown in the display in case of an error of the control. Error messages can be reversed by switching off and restarting of the power supply. If the error message remains, contact the customer support.

USB

The USB port is at the back of the console. Using this port it is possible to exchange data with a PC by means of KETTLER Software (WORLD TOURS 1.0 Art.-No. 07926-800).

OPERATION

SWITCH ON

First switch on the device. The ON/OFF button for the treadmill is located next to the power supply cable on the front, underneath the motor cover. Move the switch in the ON-Position.

SAFETY KEY

Check the function of the safety key prior to every training. Attach the safety key to the safety switch and the string to your clothes. If the safety key is not inserted in the safety switch the symbol of the safety switch will be shown in the display.

START OF TRAINING

For stepping on and off the treadmill always hold tight to the hand rails.

Prior to the commencement of the training step on the side platforms of the treadmill. Never start the device when standing on the belt. Start your training with a low speed and later increase the speed and the incline angle. Try to always run as centred as possible on the belt.

During the training your head and your body shall always point to the front. Never try to turn on the treadmill, while the belt is still moving.

TRAINING PROGRAMS

Manual Program

After switching on the device and inserting the safety key, press the START button. The treadmill will be started after 3 seconds with a speed of 0.8km/h (0.5mph).

You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training. To stop the training, simply press the STOP button.

When manually starting the training the display of the training distance and training time will increase. The manual program is a training without temporal limit. The training program cannot be saved at the end of the workout.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Press the START button to start the training.

PROGRAM SELECTION

The user has the choice to select between two different programs.

The following programs are available:

P1 : Incline Program with 6 different profiles

P2 : Speed Program: with 6 different profiles

P3 : Calorie Program

P4 : Distance Program

P5 : : HRC ascent programme: with 2 different profiles

P6 : HRC speed programme: with 2 different profiles

P7 : User Programme – 4 individual profiles

P8 : RACE Programme: Competition with 4 saved programmes (User Programme)

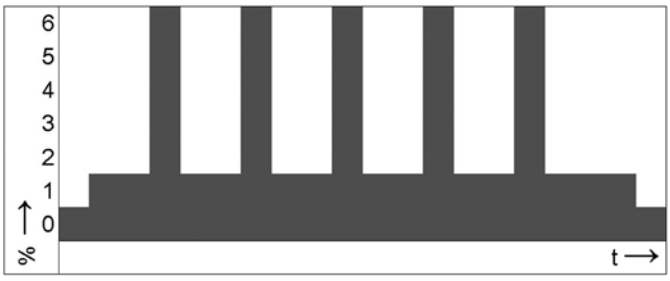
After the selection of the program the user can add some details. The predefined value is blinking and indicates that this value could be confirmed or changed. As soon as you entered and confirmed your values you can start with the training on the treadmill.

P1 : INCLINE PROGRAM WITH 6 DIFFERENT PROFILES

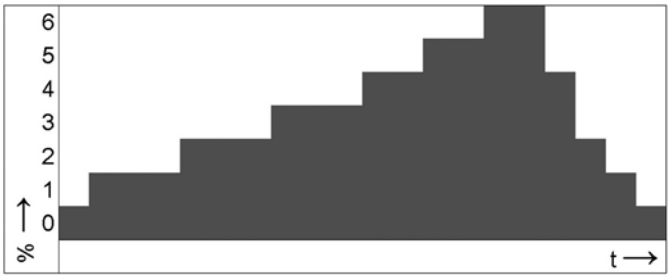
In the **"P1: Incline Program"** you can choose between 6 preset profiles. You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training. The time setting in the display will decrease and the distance covered will increase.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P1 : Incline Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
5. Select a profile (cursor buttons) and confirm with Enter
6. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum incline
7. Confirm with Enter to begin the training.
8. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
9. At the end you can save the current programme (USER key), choose a user number 1 to 4 with the cursor key and confirm by pressing enter.

P1: Incline Profile 1



P1: Incline Profile 2



P1: Incline Profile 3

P1: Incline Profile 4

P1: Incline Profile 5

P1: Incline Profile 6

P2: SPEED PROGRAM: WITH 6 DIFFERENT PROFILES

In the **"P2: Speed Program"** you can choose between 6 preset profiles. You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training. The time setting in the display will decrease and the distance covered will increase.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P2 : Speed Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
5. Select a profile (cursor buttons) and confirm with Enter
6. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum speed
7. Confirm with Enter to begin the training.
8. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
9. At the end you can save the current programme (USER key), choose a user number 1 to 4 with the cursor key and confirm by pressing enter.

P2: Speed Profile 1

P2: Speed Profile 2

P2: Speed Profile 3

P2: Speed Profile 4

P2: Speed Profile 1

P2: Speed Profile 6

P3: CALORIE PROGRAM

You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training of this program. It is useful for maximised fat burning. The calorie amount will be shown in the top right corner of

the display and will decrease.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P3: Calorie Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the calorie target
5. Confirm with Enter to begin the training.
6. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
7. A COOL DOWN (run down) of 4 minutes is started at the end of the program (can be interrupted by pressing the STOP button)
8. The training data can not be saved after the end of the programme

P4: DISTANCE PROGRAM

You can increase / decrease the speed or the incline at any time during the training of this program. This training distance target is shown in the display decreases.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P4: Distance Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the training distance target
5. Confirm with Enter to begin the training.
6. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
7. A COOL DOWN (run down) of 4 minutes is started at the end of the program (can be interrupted by pressing the STOP button)
8. The training data can not be saved after the end of the programme

P5 : HRC ASCENT-PROGRAMME: WITH 2 PROFILES

Under 'P5: HRC ascent-programme' you can choose between two pre-selected profiles. The user can individually adjust the program based on their maximum target pulse. The treadmill automatically adjusts the incline during the training to reach and maintain a certain target heart rate of the user. During the training the user can manually chance the speed and incline of the treadmill.

The user needs to wear a chest strap to be able to use the heart rate control programs.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P5: HRC Incline Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the age input
5. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
6. Choose a profile (cursor key) and confirm by pressing enter
7. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum target pulse
8. Confirm with Enter to begin the training.
9. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
10. At the end you can save the current programme (USER key), choose a user number 1 to 4 with the cursor key and confirm by pressing enter.

P5: Pulse Profile 1

P5: Pulse Profile 2

P6 : HRC SPEED PROGRAMMES: WITH 2 PROFILES

Under 'P6: HRC Speed Programme' you can choose between two pre-selected programmes. The user can individually adjust the program based on his maximum target pulse. The treadmill automatically adjusts the speed during the training to reach and maintain a certain target heart rate of the user. During the training the user can manually chance the speed and incline of the treadmill.

The user needs to wear a chest strap to be able to use the heart rate control programs.

1. Switch on the device.
2. Attach the safety key to the treadmill and the clip to the clothes of the user.
3. Select the "P6: HRC Speed Program" with the cursor buttons and confirm with Enter
4. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the age input
5. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the time input
6. Choose a profile (cursor key) and confirm by pressing enter
7. Confirm (Enter) or change (Cursors buttons) the maximum target pulse
8. Confirm with Enter to begin the training.
9. The training can be interrupted at any time by pressing the STOP button. A restart of the training is possible during the first 3 minutes.
10. At the end you can save the current programme (USER key), choose a user number 1 to 4 with the cursor key and confirm by pressing enter.

P6: Pulse Profile 1

P6: Pulse Profile 2

Note for Heart Control Programs:

If the heart rate is not detected, due to safety reasons the speed will be limited to 1km/h(metric), 0.6MPH(English).

P7 : USER PROGRAMME (4 INDIVIDUAL PROGRAMMES)

The user has the possibility to train using a saved programme/profile and to then re-save it. The training programme must be completely finished in order to save it under user 1-4.

In the user programme you can choose between person 1-4.

1. Turn the machine on.
2. Secure the security key on the treadmill and the clip to the user's clothes.
3. You can select the 'P7: User Programme“ using the cursor key and confirm by pressing enter:
4. One person (1-4) can be selected (cursor key). Press the ENTER key to confirm.
5. Depending on the previously saved training session, the time and date or the training course must be confirmed again (enter) or changed (cursor key).
6. Press the enter key to begin the training session.
7. At the end of the training session you can save the programme (USER key), choose user number 1 to 4 with the cursor key and confirm by pressing enter.

P8 : RACE PROGRAMME: COMPETITION WITH 4 SAVED PROGRAMMES (USER PROGRAMME)

Under 'P8: RACE Programme' you can choose a competition with 1 of the 4 saved programmes (User programme). You can increase or decrease the speed at any time during the training session. The time and distance from the previously saved training session will be counted down. The training session will be finished with a COOL DOWN.

1. Turn the machine on
2. Secure the security key on the treadmill and the clip to the user's clothes.
3. Select the 'P8 : RACE Programme' using the cursor key and confirm by pressing enter.
4. Confirm opponent (selection from the User Programme) (Enter) or change (Cursor key)
5. Press the enter key to begin workout.
6. The workout session can be stopped at any time by pressing the STOP key, a resumption of training is possible within 3 minutes of stopping.
7. A COOL DOWN session will begin 4 minutes after the programme has ended.
8. A WIN or LOSE will be displayed at the end.
9. At the end, the current programme can be saved (USER key), select User 1 to 4 using the cursor key and confirm by pressing enter.

SYSTEM CHANGEOVER

The menu items for Unit (metric/English), LCD and Controller Version, Total Running Time, Total Running Performance, Buzzer (ON/OFF) and Stand-by Time can be adjusted individually. The LCD and Controller Version, Total Running Time and Total Running Performance can only be read but not edited.

To be able to carry out a system changeover you must be in the program selection.

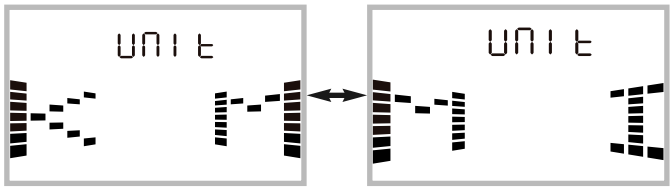
Press the SPEED button (-) for at least 2 sec. to enter the system changeover menu.

You can leave the adjustment mode without any changes at any time by using the STOP button.

You can navigate through further menu points by pressing the buttons SPEED (-) or SPEED (+).

1) Change between the metrical and the English System-

The display shows “UNIT”.



Press START to change between KM and MI.

Press STOP to confirm and leave the menu.

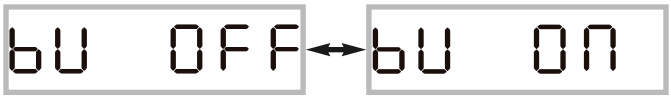
Die unit of measurement for speed and distance will be changed correspondingly.

2) Read LCD and Controller Version

3) Reading the total running time in hours

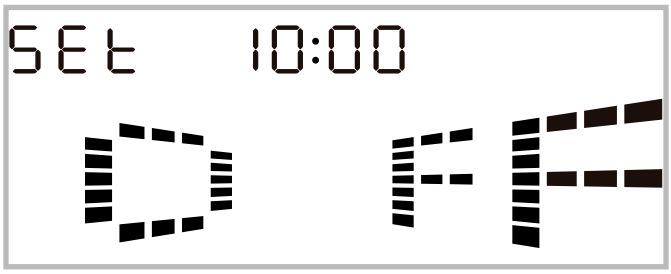
4) Reading the total running performance (km or miles)

5) Switch buzzer on/off.



Simply press START to turn the buzzer on or off.
The display then changes in the program selection mode.

6) Adjust time for stand-by



Press START and adjust the switch off time by using the buttons Speed (+) or Speed (-).
Pressing START again will confirm the value.

SUMMARY OF THE MESSAGES/NOTES IN THE LCD-DISPLAY

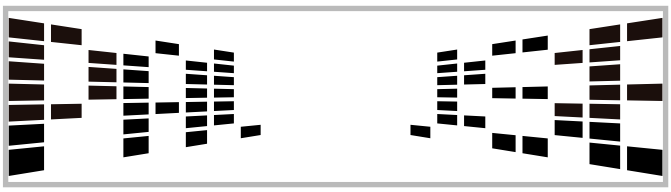
Switch on

Program selection

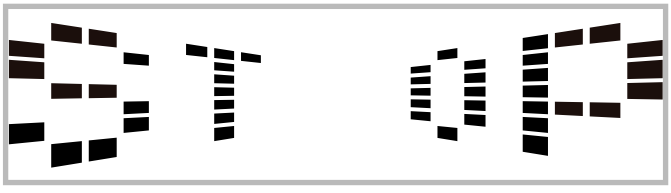
Ready

Warning Message

Training Pause

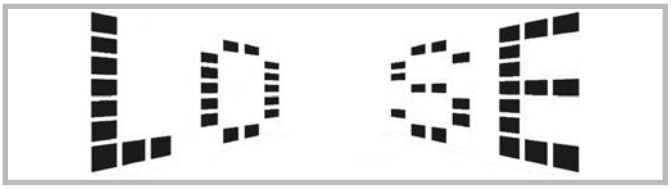


Training Stop



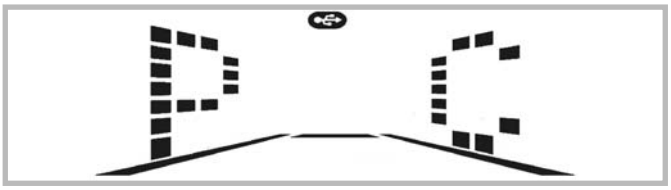
Select gender (M= Male, F= Female) in programme: 'P8: RACE Programme'

Results RACE-Programme



Note: Device turns into stand-by

PC-Mode



Calibration of the incline required (please contact customer support)

Treadmill needs immediate service

Safety key not inserted

Training directions

Running is a very efficient form of fitness training. With the treadmill, you can go through controlled and regulated running exercises at home, no matter what the weather is like outside. The treadmill is suitable not only for jogging, but also for walking exercise. Before you start training, you should read the following notes!

Planning and controlling your running training

The basis for planning your training is your current physical fitness. With an endurance test, your physician can diagnose your personal capability, upon which you will base your training plan. If you have not had an endurance test, you must at any rate avoid high training loads or overload.

You should remember the following principle for the training plan:

Endurance training is regulated both by the extent of the load and the amount / intensity of the load.

Guidelines for endurance training

Load intensity

The load intensity during running training is preferably monitored by your heart's pulse rate.

Maximum pulse: maximum load is the term used when the individual maximum heart rate has been reached. The maximum reachable heart rate depends on age.

The rule of thumb here is: the maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age.

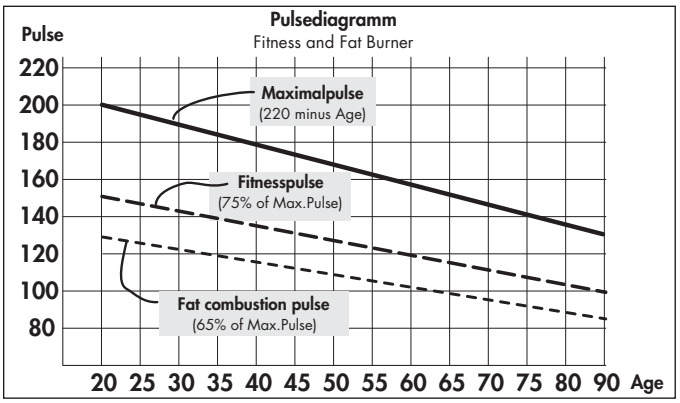
Example: age 50 years > 220 -50 = 170 beats/min.

Load pulse:

The optimum load intensity is reached at 65 – 75% of the individual cardiovascular performance (see diagram).

65% = aim of training is to burn fat

75% = aim of training is to improve fitness



This value changes depending on age.

The intensity during training is regulated with the treadmill firstly by running speed and secondly by the incline angle of the tread. The physical load increases at higher speeds. It also increases if the incline angle is increased. If you are a beginner, avoid too high a running pace or training with the tread inclined too steeply, otherwise you could quickly exceed the recommended heart rate range. You should set your individual running pace and incline angle when training on the treadmill such that you reach your optimum heart rate according to the indications above. While running, monitor whether you are training within your intensity range by your heart rate.

Extent of load

Duration of one training unit and number of units per week:

The optimum extent of load is reached when 65 – 75% of the individual cardiovascular performance is reached over a long period.

Rule of thumb:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2–3 times a week	20–30 minutes
1–2 times a week	30–60 minutes

Beginners should not begin with training units of 30 – 60 minutes. Beginner training can be arranged in intervals for the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
	1st week
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	2nd week
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	3rd week
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
	4th week
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

Warm-up

At the beginning of every training unit, you should do 3 – 5 minutes of warm up running, slowly increasing the load in order get your cardiovascular system and musculature going.

Cool-down

Just as important is the so-called cool-down. After every training session, you should continue to run slowly for about 2 – 3 minutes.

The load for your further endurance training should generally be increased first by the extent of the load, e.g. instead of 10 minutes daily, do 20 minutes or instead of once weekly, train twice or three times a week. Beside the individual planning of your endurance training, you can fall back on the training programs integrated into the training computer on the treadmill. You can determine whether your training has achieved the desired result after some weeks as follows:

1. You manage a certain endurance level at lower cardiovascular performance than before.
2. You maintain a certain endurance level with the same cardio-

vascular performance over a long time.

3. You recover more quickly from a certain cardiovascular performance level than before.

Notes on pulse measurement by hand pulse

A minute current created by the contraction of the heart is recorded by the hand sensors and analysed by the electronics

- Always cover the contact areas completely with both hands
- Avoid clasping jerkily
- Hold your hands calmly and avoid contraction and rubbing on the contact areas.

Special training directions

The sequence of running exercises should be familiar to everyone. Nevertheless, there are certain points that should be observed when running:

- Always make sure the structure and condition of the unit are correct before training.
- Only get on and off the unit when it is at a complete sta still and hold the hand grips to do so.
- Fasten the cord of the safety tread-stop key to your clothing before starting the treadmill.
- Train with the proper running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on normal ground. Therefore, you should prepare yourself for the running training with slow walking on the treadmill.
- Hold firmly onto the handlebars during your first training units in order to avoid uncontrolled movements that could lead to a fall. This applies especially to operating the com puter while running.
- Beginners should not adjust the incline of the tread to too high a position, in order to avoid overload.
- Run in as even a rhythm as possible.
- Only train in the middle of the tread.

F SICHERHEITSHINWEISE

Informations pour votre sécurité :

- Pour éviter toute blessure résultant d'une mauvaise charge ou d'une surcharge, n'utiliser l'appareil d'entraînement que conformément aux instructions.
- Avant la première mise en service et, en plus, au bout d'environ 6 jours de service, vérifier la bonne fixation des connexions.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état convenable de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'exploitant et doivent avoir lieu de façon régulière et correcte.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommages et d'usure.
- Remplacer immédiatement toute pièce de construction défectueuse ou endommagée. Seul un personnel qualifié doit effectuer les interventions sur les pièces électriques. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER .
- Jusqu'à la remise en état, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- Pour le nettoyage, l'entretien et la maintenance, veuillez n'utiliser que le set d'entretien pour appareils KETTLER, art. n° 7921-000

- Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.
- Le tapis ne doit être utilisé que conformément à sa finalité, c.-à-d. pour l'entraînement de marche ou de course de personnes adultes.
- Tenez compte du poids maximal de l'utilisateur.
- Ne vous entraînez jamais que lorsque la clé de sécurité est en place.
- Profitez des premières unités d'entraînement pour vous habituer à petite vitesse aux déroulements des mouvements.
- Si vous n'êtes pas sûr, tenez-vous aux barres-poignées, quittez le tapis par les plateformes latérales et arrêtez le tapis.

Important : tenez également compte des conseils de sécurité se trouvant dans les instructions de montage et d'installation.

Interrupteur de sécurité

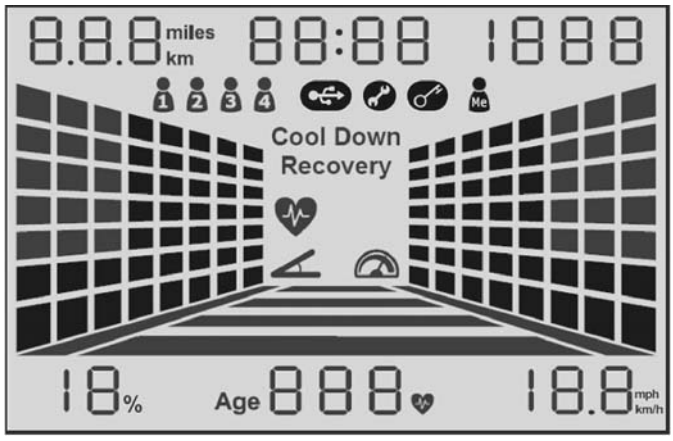
- Avant chaque entraînement, fixez toujours la clé de sécurité sur l'interrupteur de sécurité et accrochez le cordon de la clé de sécurité à vos vêtements. Adaptez la longueur du cordon : l'interrupteur de sécurité doit se déclencher en cas de „faux pas“.
- L'interrupteur de sécurité a été conçu pour mettre les entraînements du tapis et le réglage vertical immédiatement hors service pour le cas où vous viendriez à chuter ou si vous deviez vous trouver dans une situation d'urgence. N'utilisez l'interrupteur de sécurité que pour un arrêt d'urgence. Pour arrêter totalement le tapis dans des conditions normales pendant l'entraînement de manière sûre et aisée, utilisez la touche STOP.
- Vérification de l'interrupteur de sécurité avant le début de l'entraînement:
  Placez-vous sur les plateformes latérales et démarrez le tapis à vitesse minimale. Retirez la clé de sécurité de l'interrupteur de sécurité. Le tapis doit s'arrêter immédiatement. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité et le cordon à vos vêtements. Le tapis étant arrêté, déplacez-vous en arrière. L'interrupteur de sécurité doit se détacher de l'interrupteur de sécurité. Le cordon doit demeurer accroché aux vêtements. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité.

Sécurité du tapis de course

Une utilisation non contrôlée du tapis de course par autrui peut être évitée en retirant la clé de sécurité. Veuillez conserver soigneusement la clé de sécurité et éviter que des enfants ne puissent y accéder!

F BETRIEB DES ANZEIGECOMPUTERS TRACK PERFORMANCE

DISPLAY



	Symbole	Inclinaison
	Symbole	Vitesse
	Symboles	User 1 à 4
	Symbole	Maintenance du tapis de course
	Symbole	Remarque pour le mode PC / USB
	Symbole ME	"moi"
Cool Down	Cool Down	"Refroidissement "
Recovery	Recovery	Détermination de la note de condition physique
	Symbole	interrupteur de sécurité
	Affichage	du pouls en bpm (beat per minute = battements par minute)
Age	Affichage	âge
%	Affichage	inclinaison en %
miles km	Affichage	Trajet d'entraînement en km ou miles
mph km/h	Affichage	Vitesse en km/h ou en mph
1888	Affichage	Consommation d'énergie en kilocalories

VALEURS D'AFFICHAGE

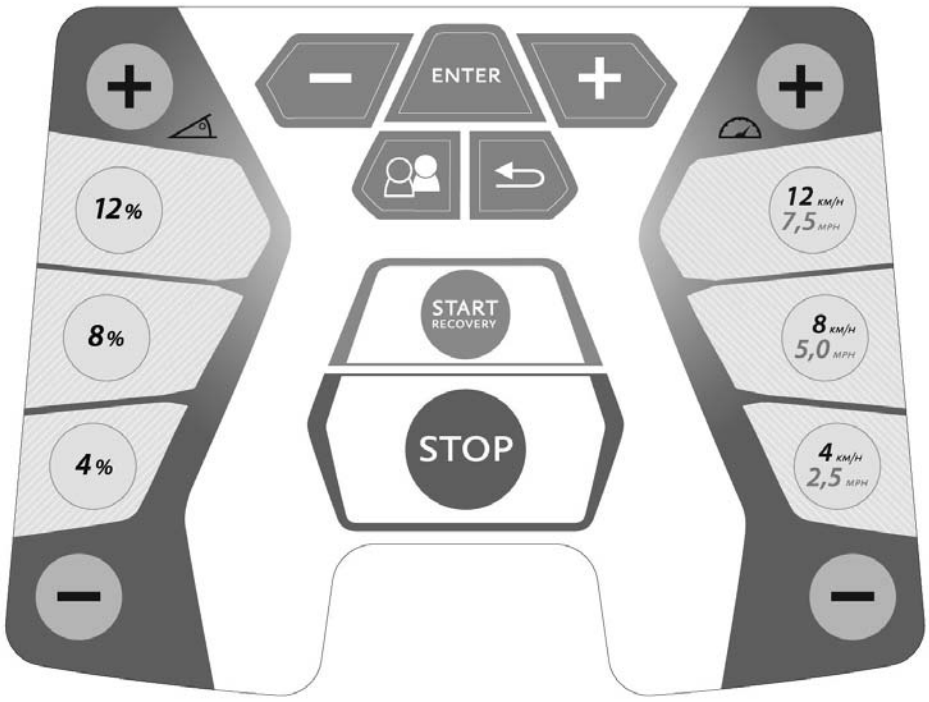
Pendant la programmation

Affichage	Plage entrée	Résolution	Gradation
Age	10-99	XX	1
Temps	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Parcours d'entraînement	1.0~50.0 km (metric), 0.6~30.0 miles (English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max. : 18km/h (metric) ,11mph (English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Pouls à atteindre	70~210 bpm	XXX	1

Pendant l'entraînement

Affichage	Plage affichage	Résolution	Gradation
Temps	Normal : 00:00~99:59 à 99min 59sec, puis 01:40~18:00 à partir d'1h 40min.	XX:XX	1
	PC mode : 00:00~99:59 à 99min 59sec, puis 01:40~15:40 à partir d'1h 40min		
Parcours d'entraînement	0.00~9.99 km (metric), 0.00~9.99mi (English) à 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9 km (metric), 10.0~99.9mi (English) à partir de 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalories	0-1999	XXXX	1
Fréquence cardiaque	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0km/h(metric), 0.5~11mph(English)	XX.X	0.1

F TASTATUR



ENTER	ENTER	Confirmation de programmes et valeurs
– +	CURSOR (+) (–)	Sélection de programmes et valeurs
	USER –	Mémoriser le programme accompli sous un USER.
	HOME –	Retour à la sélection de programme
+ –	INCLINE (+) (–)	Réglage de l'inclinaison
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Sélection directe de l'inclinaison
+ –	SPEED (+) (–)	Réglage de la vitesse
4 км/ч 2,5 MPH 8 км/ч 5,0 MPH 12 км/ч 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Sélection directe de la vitesse
START RECOVERY	START / RECOVERY	Démarre le tapis / Démarre le calcul de la note de condition physique
STOP	STOP	Arrête le tapis

REGLAGE DE L'INCLINAISON

Avec la touche INCLINE (+), vous augmentez l'angle d'inclinaison de 1 %.

Avec la touche INCLINE (-), vous diminuez l'angle d'inclinaison de 1 %.

Une pression prolongée de ces touches entraîne un défilement automatique des valeurs.

Avec les touches DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% pour l'inclinaison, vous pouvez régler directement l'inclinaison. Pour des raisons de sécurité, l'angle d'inclinaison ne peut être réglé que manuellement. Les programmes contenant des profils d'inclinaison et les programmes HRC (programme de contrôle de la fréquence cardiaque) ainsi que le mode PC constituent une exception. L'angle d'inclinaison y est automatiquement réglé.

REGLAGE DE LA VITESSE

Avec la touche SPEED (+) on augmente la vitesse pendant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

Avec la touche SPEED (-) on diminue la vitesse pendant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

Une pression prolongée de ces touches entraîne un défilement automatique des valeurs.

Avec les touches DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) et (12 km/h / 7,5 mph) pour la vitesse, vous pouvez régler la vitesse directement.

SELECTION DE PROGRAMME

Après la mise en marche ou l'achèvement d'un programme, vous pouvez sélectionner un programme avec les touches de CURSOR et la touche ENTER. 8 programmes sont disponibles avec des sous-programmes.

SEGMENTS DE PROFILS

Lors de la sélection des programmes (avant le début de l'entraînement), les profils pour l'inclinaison et la vitesse font l'objet d'une représentation spatiale. Les profils d'inclinaison sont représentés dans la moitié gauche de l'affichage et les profils de vitesse dans la moitié droite. Pendant l'entraînement, les valeurs d'inclinaison sont cadrées à gauche sur les segments existants et les valeurs de vitesse à droite. Il peut en résulter une altération du profil dans la représentation. La position actuelle de l'utilisateur clignote.

RECOVERY

Lorsqu'un signal de pouls existe pendant l'entraînement, vous déclenchez avec la touche RECOVERY la mesure du pouls de repos. Le tapis de course est mis à l'arrêt. Le pouls de charge est mesuré et une minute plus tard le pouls de repos et une note de condition physique est déterminée. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

Le pouls de charge P1 est visualisé à l'affichage du parcours d'entraînement et le pouls de repos P2 à l'affichage calories. Au bout d'env. 16 secondes, l'affichage passe au mode repos. La note de condition physique est représentée à l'affichage de vitesse en bas à droite.

Calcul de la note de condition physique :

$$\text{Note} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= pouls de charge, P2 = pouls de repos

1,0 = très bien F6,0 = insuffisant

Stand-by (mode veille)

Puissance absorbée en mode veille < 0,5 watt.

Si la touche Stand-by est activée pendant l'arrêt ou qu'un temps défini aux changements de système s'est écoulé, le tapis de course passe en mode veille.

Par actionnement de la touche Stand-by, il est possible de réactiver le tapis de course.

PAUSE

Si la touche STOP est appuyée pendant l'entraînement, le programme est interrompu et le mode pause est activé. Pendant le mode Pause, seules les touches START et STOP fonctionnent.

Si la touche START est appuyée pendant le mode Pause, le tapis de course redémarre et reprend la vitesse qui était activée avant la fonction Pause. Les valeurs d'entraînement sont de nouveau comptées à partir de là où elles avaient été interrompues.

Si, pendant le mode Pause, aucune touche n'est appuyée pendant trois minutes ou si la touche STOP est appuyée, le programme est terminé et la statistique d'entraînement est présentée.

Si vous voulez sauter cette étape, appuyez simplement sur la touche STOP

CALCUL DES CALORIES

Le calcul des calories est une valeur de référence. Celle-ci est représentée en haut à droite dans l'affichage. La valeur calculée ne prétend pas être de caractère médical.

DETECTION DU POULS

Le tapis de course est équipé d'une détection du pouls de la main. Pour assurer une bonne détection du pouls de la main, tenir bien fermement les deux détecteurs avec les mains sans bouger ces dernières. Des mouvements des mains risquent d'être la cause de défauts. L'affichage du pouls nécessite env. 5 à 15 secondes pour afficher votre pouls actuel.

Le tapis de course dispose aussi d'un récepteur de fréquence cardiaque compatible POLAR intégré. Pour pouvoir utiliser le système pour le pouls sans fils, vous devez porter une ceinture pectorale pour la transmission de la fréquence cardiaque. La ceinture pectorale pour la transmission de la fréquence cardiaque ne fait pas partie des fournitures de ce tapis de course. Nous recommandons la ceinture pectorale POLAR T34. Celle-ci est disponible comme accessoire dans le commerce spécialisé.

Veuillez tenir compte du fait que certains matériaux utilisés pour vos vêtements (p. ex. le polyester, le polyamide) créent des charges électrostatiques et risquent d'empêcher une mesure fiable de la fréquence cardiaque. Tenez compte en outre du fait que les téléphones mobiles, télévisions et autres appareils électriques qui forment un champ électromagnétique autour d'eux, risquent éventuellement aussi de causer des problèmes lors de la mesure de la fréquence cardiaque.

SYMBOLE - MAINTENANCE DU TAPIS DE COURSE

Lorsque le symbole Maintenance du tapis de course est affiché, effectuez la maintenance du tapis de course comme décrit dans les instructions de montage.

MESSAGES D'ERREUR

Pendant l'exploitation, différents messages apparaissent à l'affichage lors d'erreurs à la commande. Les messages d'erreur peuvent être remis à zéro par mise à l'arrêt et remise en marche de l'interrupteur d'alimentation. Si le message d'erreur devait ensuite réapparaître, veuillez contacter le service après-vente.

USB

La douille USB se trouve au dos de la console. Cette interface permet un échange de données avec un PC au moyen du logiciel KETTLER (WORLD TOURS 1.0 art. n° 07926-800).

EXPLOITATION

MISE EN MARCHE

Mettez d'abord l'appareil en marche. L'interrupteur MARCHE/ARRET du tapis de course se trouve près du câble de réseau sur le devant, en dessous du couvercle du moteur. Faites basculer l'interrupteur en position "MARCHE".

CLE DE SECURITE

Vérifiez la fonction de l'interrupteur de sécurité avant chaque entraînement. Fixez la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité et le cordon à vos vêtements. Si la clé de sécurité n'est pas emboîtée dans l'interrupteur de sécurité, le symbole interrupteur de sécurité apparaît à l'affichage.

COMMENCER L'ENTRAINEMENT

Pour monter et descendre, toujours tenir les mains courantes.

Avant le début de l'entraînement, se placer sur la plateforme latérale du tapis de course. Ne jamais mettre l'appareil en mouvement en étant debout sur la surface de course. Débutez votre entraînement à vitesse lente et augmentez ensuite la vitesse ou l'angle d'inclinaison. Marchez toujours autant que possible au centre de la surface de course.

Pendant l'entraînement, maintenez votre corps et votre tête toujours dirigés vers l'avant. N'essayez jamais de tourner sur le tapis de course quand le tapis se déplace encore.

Programmes d'entraînement

Programme manuel

Après avoir mis l'appareil en marche et encliqueté la clé de sécurité, appuyez sur la touche START. Le tapis de course démarre au bout de 3 secondes à 0,8 km/h (0,5 mph).

Vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche STOP.

Lors du démarrage manuel de l'entraînement, le compte des valeurs à l'affichage trajet d'entraînement et durée d'entraînement s'effectue dans l'ordre croissant. Le Manual Programm est un entraînement sans limite de temps. Le programme d'entraînement ne peut pas être mémorisé à la fin.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Actionnez la touche START pour commencer l'entraînement.

SELECTION DE PROGRAMME

L'utilisateur a la possibilité d'effectuer une sélection parmi différents programmes.

Les programmes suivants peuvent être sélectionnés :

P1 : programme d'inclinaison : avec 6 profils différents
P2 : programme de vitesse : avec 6 profils différents
P3 : programme calories
P4 : programme trajets
P5 : programme d'inclinaison HRC : avec 2 profils différents
P6 : programme de vitesse HRC : avec 2 profils différents
P7 : programme User– 4 profils individuels
P8 : programme RACE: compétition avec 4 programmes mémorisés (programme User)

Après la sélection d'un programme, l'utilisateur peut donner des indications. La valeur préréglée clignote et indique que vous pouvez soit la confirmer soit la modifier. Dès que vous avez entré et confirmé vos valeurs, vous pouvez commencer l'entraînement sur le tapis de course.

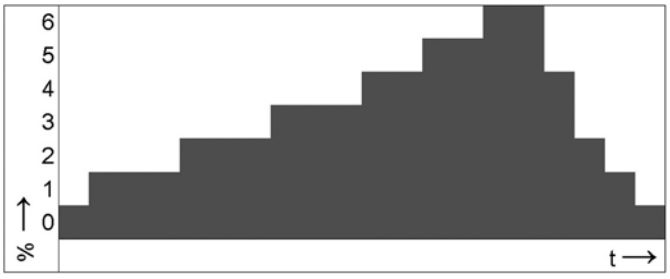
P1 : PROGRAMME D'INCLINAISON : AVEC 6 PROFILS

Vous pouvez choisir à „P1: programme d'inclinaison" parmi 6 profilés différents. Vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Un compte à rebours de la valeur temps allouée a lieu à l'affichage tandis que le trajet parcouru est compté dans l'ordre croissant.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le„P1: programme d'inclinaison" avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Sélectionner un profil (touches de curseur) et confirmer avec Enter
6. Confirmer l'inclinaison maximale (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
7. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
8. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
9. A la fin, vous pouvez mémoriser le programme accompli (touche USER), sélectionner avec les touches de curseur un User 1 à 4 et confirmer avec Enter.

P1 : profil d'inclinaison 1

P1 : profil d'inclinaison 2



P1 : profil d'inclinaison 3

P1 : profil d'inclinaison 4

P1 : profil d'inclinaison 5

P1 : profil d'inclinaison 6

P2 : PROGRAMME DE VITESSE : AVEC 6 PROFILS

Vous pouvez choisir à **„P2 : programme de vitesse“** entre 6 profils différents. Vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Un compte à rebours de la valeur temps allouée a lieu à l'affichage tandis que le trajet parcouru est compté dans l'ordre croissant.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P2 : programme de vitesse“ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Sélectionner un profil (touches de curseur) et confirmer avec Enter
6. Confirmer la vitesse maximale (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
7. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
8. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
9. A la fin, vous pouvez mémoriser le programme accompli (touche USER), sélectionner avec les touches de curseur un User 1 à 4 et confirmer avec Enter.

P2 : profil de vitesse 1

P2 : profil de vitesse 2

P2 : profil de vitesse 3

P2 : profil de vitesse 4

P2 : profil de vitesse 5

P2 : profil de vitesse 6

P3 : PROGRAMME CALORIES

Pour ce programme, vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Il sert à la combustion optimale des graisses. Le nombre de calories est indiqué à l'affichage en haut à droite et le compte va en décroissant.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P3 : programme calories „avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer la valeur prédéfinie des calories (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
6. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
7. Un COOL DOWN (se refroidir) de 4 min est introduit après la fin du programme (peut être interrompu au moyen de la touche STOP)
8. Les valeurs d'entraînement ne peuvent pas être mémorisées après la fin du programme

P4: PROGRAMME TRAJETS

Pour ce programme, vous pouvez à tout moment augmenter/diminuer la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement. Ici, la valeur prédéfinie pour le trajet d'entraînement se compte à rebours à l'affichage.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P4 : programme trajets „ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer la valeur prédéfinie des trajets d'entraînement (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
6. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
7. Un COOL DOWN (se refroidir) de 4 min est introduit après la fin du programme (peut être interrompu au moyen de la touche STOP)
8. Les valeurs d'entraînement ne peuvent pas être mémorisées après la fin du programme

P5 : PROGRAMME INCLINAISON HRC: AVEC 2 PROFILS

A „P5: Programme inclinaison HRC„ vous pouvez choisir parmi deux profils prédéfinis. L'utilisateur a la possibilité de régler le programme individuellement sur la base de son pouls à atteindre maximal. Le tapis de course règle automatiquement l'inclinaison dans le programme pour parvenir à la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur et la conserver. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier la vitesse ou l'inclinaison manuellement.

Pour pouvoir utiliser les programmes de contrôle cardiaque, l'utilisateur doit porter une ceinture pectorale.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P5 : programme d'inclinaison HRC „ avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée de l'âge (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
6. Sélectionner un profil (touches de curseur) et confirmer avec Enter
7. Confirmer le pouls max. à obtenir (Enter) ou le modifier (touches de curseur)
8. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
9. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
10. A la fin, vous pouvez mémoriser le programme accompli (touche USER), sélectionner avec les touches de curseur un User 1 à 4 et confirmer avec Enter..

P5 : profil de pouls 1

P5 : profil de pouls 2

P6 : PROGRAMME VITESSE HRC: AVEC 2 PROFILS

A „P6: programme vitesse HRC „vous pouvez choisir parmi deux profils prédéfinis. L'utilisateur a la possibilité de régler le programme individuellement sur la base de son pouls à atteindre maximal. Le tapis de course règle automatiquement la vitesse dans le programme pour parvenir à la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur et la conserver. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier la vitesse ou l'inclinaison manuellement.

Pour pouvoir utiliser les programmes de contrôle cardiaque, l'utilisateur doit porter une ceinture pectorale.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P6: programme de vitesse HRC " avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer l'entrée de l'âge (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
5. Confirmer l'entrée du temps (Enter) ou la modifier (touches de curseur)
6. Sélectionner un profil (touches de curseur) et confirmer avec Enter
7. Confirmer le pouls max. à obtenir (Enter) ou le modifier (touches de curseur)
8. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
9. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
10. A la fin, vous pouvez mémoriser le programme accompli (touche USER), sélectionner avec les touches de curseur un User 1 à 4 et confirmer avec Enter.

P6 : profil de pouls 1

P6 : profil de pouls 2

Remarque programmes de contrôle cardiaque :

Si la fréquence cardiaque n'est pas reconnue, la vitesse est diminuée pour des raisons de sécurité jusqu'à 0,8km/h (metric), 0.5MPH (English).

P7 : PROGRAMME USER (4 PROGRAMMES INDIVIDUELS)

L'utilisateur a la possibilité de s'entraîner selon un programme/profil mémorisé et de le mémoriser à nouveau. Le programme d'entraînement doit défiler complètement pour le mémoriser à User 1-4.

Dans le programme User, vous pouvez choisir parmi personne 1-4.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Vous pouvez sélectionner le „P7: programme User " avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Une PERSONNE (1-4) peut être sélectionnée (touches de curseur). Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.
5. Selon l'entraînement mémorisé auparavant, il faut encore confirmer (Enter) ou modifier (touches de curseur) l'indication de temps ou le trajet d'entraînement
6. Actionner la touche Enter pour commencer l'entraînement.
7. A la fin, vous pouvez mémoriser le programme accompli (touche USER), sélectionner un User 1 à 4 avec les touches de curseur et confirmer avec Enter.

P8 : PROGRAMME RACE : COMPETITION AVEC 4 PROGRAMMES MEMORISES (PROGRAMME USER)

Vous pouvez sélectionner à „P8 : programme RACE " une compétition avec un des 4 programmes mémorisés (programme User). Vous pouvez à tout moment augmenter ou diminuer la vitesse pendant l'entraînement. Le compte à rebours de la valeur temps prédéfinie ou de la valeur trajet prédéfinie a lieu à l'affichage indépendamment de l'entraînement mémorisé auparavant. La fin de l'entraînement se termine avec un COOL DOWN.

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Veillez à la clé de sécurité sur le tapis de course et au clip sur les vêtements de l'utilisateur.
3. Sélectionner le „P8 : programme RACE" avec les touches de curseur et confirmer avec Enter
4. Confirmer (Enter) ou modifier (touches de curseur) l'adversaire (une sélection du programme User)
5. Actionnez la touche Enter pour commencer l'entraînement.
6. L'entraînement peut être interrompu à tout moment avec la touche STOP, une reprise de l'entraînement est possible au cours des 3 minutes suivantes.
7. Un COOL DOWN (se refroidir) de 4 min est introduit après la fin du programme.
8. A la fin est affiché un WIN pour Gagné - ou un LOSE pour Perdu.
9. A la fin, vous pouvez mémoriser le programme accompli (touche USER), sélectionner un User 1 à 4 avec les touches de curseur et confirmer avec Enter.

CHANGEMENT DE SYSTEME

Les sous-points du menu Unit (métrique/anglais), LCD et Controller Version, temps de marche total, performance de marche totale, avertisseur sonore (marche/arrêt) et régler le temps de veille (Standby) peuvent être traités de manière autonome. La version LCD et Controller, le temps total de marche, la performance de marche totale ne peuvent être que sortis par lecture et pas modifiés.

Pour effectuer des changements de système, vous devez vous trouver dans la sélection de programme.

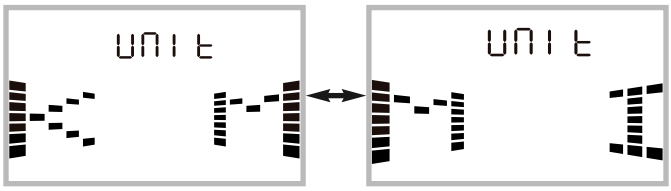
Appuyez sur la touche SPEED (-) pendant au moins 2 secondes, vous êtes maintenant dans le menu de changement du système.

Le mode de réglage peut être de nouveau quitté à tout moment avec la touche STOP sans modification.

Le passage à d'autres sous-points de menu est obtenu en appuyant sur la touche SPEED (-) ou la touche SPEED (+).

1) Passage du système métrique au système anglais et inversement -

L'affichage montre "UNit".



Appuyez sur START pour passer de KM à MI et inversement.

Appuyez sur STOP pour confirmer et quitter le menu.

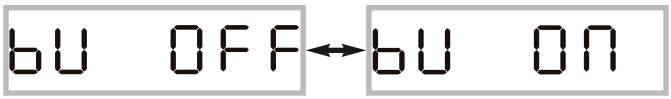
L'unité de mesure pour la vitesse et le trajet est modifiée en conséquence.

2) Sortit la version LCD et Controller par lecture

3) Sortir le temps de marche total en heures par lecture

4) Sortir la performance de marche totale par lecture (km ou miles)

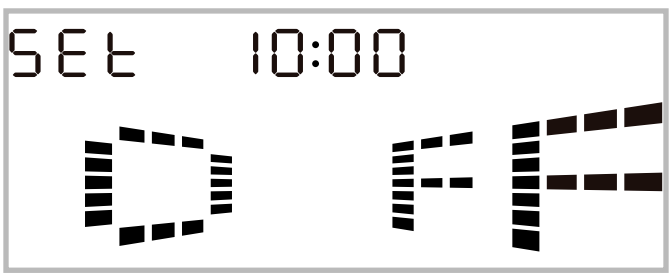
5) Mettre l'avertisseur sonore en marche ou à l'arrêt



Appuyez tout simplement sur START pour mettre l'avertisseur sonore en marche ou à l'arrêt.

L'affichage passe finalement au programme Sélection Mode.

6) Régler le temps pour le Stand-by



Appuyez sur START pour régler ensuite le temps de mise à l'arrêt avec la touche Speed (+) ou la touche Speed (-).

Une nouvelle pression de la touche START confirme la valeur.

RESUME DES MESSAGES/INDICATIONS DANS L'AFFICHAGE LCD

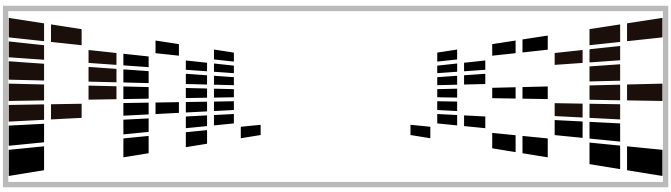
Mise en marche

Sélection de programme

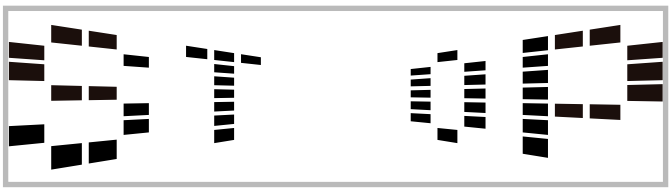
Prêt

Message d'avertissement

Pause d'entraînement

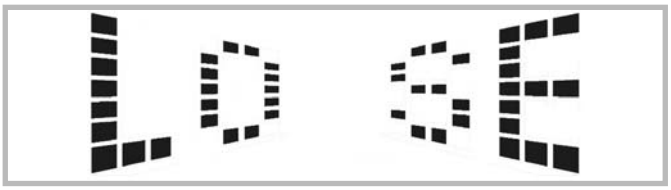


Entraînement Stop



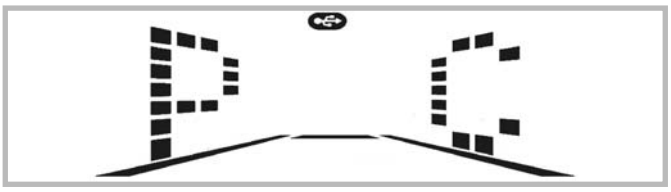
Sélection sexe (M= Masculin, F= Féminin) dans le programme: „P8: Programme RACE

Résultat programme RACE



Remarque : l'appareil passe en Stand-by

PC-Mode



Nécessite calibrage de l'inclinaison (veuillez contacter le service après-vente)

Une maintenance du tapis de course doit avoir lieu immédiatement

Clé de sécurité non emboîtée

F Instructions d'entraînement

Notice d'entraînement

La course est une forme très efficace d'entraînement fitness. Avec le tapis de course, vous pouvez effectuer indépendamment du temps un entraînement de course contrôlé et équilibré à domicile. Le tapis de course est approprié non seulement pour le jogging mais aussi pour l'entraînement à la course. Avant de commencer l'entraînement, vous devriez lire attentivement les indications suivantes!

Planning et commande de votre tapis de course

La base pour la planning de l'entraînement est votre état de performance corporel actuel. Avec un test d'effort, votre médecin traitant peut diagnostiquer vos capacités personnelles, base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez fait faire aucun test d'effort, il faut éviter dans tous les cas des efforts d'entraînements ou des surcharges élevées. Remarque : Un entraînement d'endurance est exigé aussi bien pour l'ensemble des efforts que pour l'intensité/le niveau des efforts.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

Intensité des efforts

L'intensité des efforts est contrôlée lors de l'entraînement à la course de préférence par la fréquence des pulsations de votre coeur.

Pouls maximum: Une charge maximale signifie l'obtention du pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

La règle approximative valable ici : La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge.

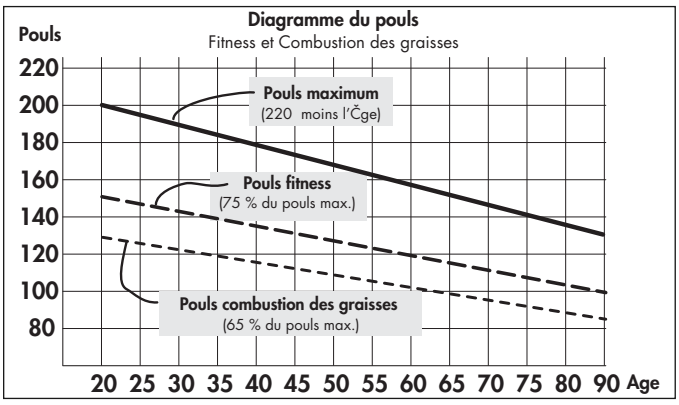
Exemple : Âge 50 ans > 220 - 50 = 170 Pulsations/min.

Pouls d'effort :

L'intensité optimale de l'effort est atteinte à 65-75% de l'effort cardio-vasculaire (voir diagramme).

65% = objectif d'entraînement brûle graisse

75% = objectif d'entraînement fitness amélioré



Cette valeur change selon l'âge.

L'intensité est réglée lors de l'entraînement avec le tapis de course d'une part par la vitesse de course et d'autre part par l'angle d'inclinaison de la surface de course. L'effort corporel augmente en même temps que la vitesse de course augmente. Elle augmente également si l'angle d'inclinaison s'élève. Evitez en tant que débutant un rythme de course trop élevé ou un entraînement avec un angle d'inclinaison trop grand de la surface de course car cela peut entraîner un dépassement de la zone de fréquence cardiaque recommandée. Vous devez déterminer votre tempo de course individuel et l'angle d'inclinaison lors de l'entraînement avec le tapis de course de façon à atteindre votre fréquence cardiaque optimale selon les indications nommées ci-dessus. Contrôlez pendant la course à l'aide de votre fréquence cardiaque si vous vous entraînez dans votre zone d'intensité.

Ampleur de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine: L'ampleur de l'effort optimale est donnée lorsque sur une plus longue période 65 à 75% de l'effort cardio-vasculaire est atteint.

Règle approximative:

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 – 3 x par semaine	20 – 30 minutes
1 – 2 x par semaine	30 – 60 minutes

Les débutants ne doivent pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes. L'entraînement des débutants peut être conçu à intervalles les 4 premières semaines.:

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
	1re semaine
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
	2e semaine
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
	3e semaine
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
	4e semaine
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement

Warm-Up

Au début de chaque unité d'entraînement, vous devez vous roder ou vous échauffer 3 à 5 minutes avec un effort progressif pour mettre au pas votre circulation/rythme cardiaque et votre musculature.

Cool-Down

La récupération est tout aussi importante. Après chaque entraînement, vous devez continuer de courir pendant encore environ 2 à 3 minutes. Votre entraînement d'endurance ultérieur devrait en principe d'abord être augmenté au-delà de l'ampleur de l'effort, par exemple votre entraînement passe à 20 minutes au lieu de 10 minutes quotidiennes ou de 2x à 3 x par semaine. En plus du planning individuel de votre entraînement, vous pouvez recourir aux programmes d'entraînement intégré dans l'ordinateur du tapis de course. Les effets escomptés obtenus par votre entraînement après quelques semaines peuvent être constatés comme suit :

1. Vous réussissez une certaine performance d'endurance avec moins d'effort cardio-vasculaire que précédemment.
2. Vous maintenez une certaine performance d'endurance avec le même effort cardio-vasculaire sur une période plus longue.
3. Vous récupérez après un certain effort cardio-vasculaire plus rapidement qu'auparavant.

Indications concernant la mesure du pouls avec le pouls manuel

Une très basse tension produite par la contraction du coeur est saisie par les capteurs manuels et évaluée par le système électronique.

- Entourez toujours les surfaces de contact avec les deux mains
- Evitez d'enserrer brusquement
- Tenez les mains tranquillement et évitez les contractions et frottements sur les surfaces de contact.

Indications d'entraînement particulières

Le déroulement du mouvement de la course devrait être connu de chacun. Cependant, quelques points lors de l'entraînement doivent être respectés :

- Toujours vérifier avant l'entraînement le bon montage et le bon état de l'appareil.
- Montez et descendez de l'appareil uniquement lorsque le tapis de course est complètement arrêté et tenez-vous à la poignée de maintien.
- Fixez avant de démarrer le tapis de course le cordon de la clé de sécurité d'arrêt du tapis à vos vêtements.
- Entraînez-vous avec des chaussures de course ou de sport appropriées.
- La course sur un tapis de course est différente de la course sur sol normal. C'est pourquoi, vous devez vous préparer à l'entraînement à la course sur le tapis de course en marchant lentement.
- Tenez-vous pendant les premières unités d'entraînement à la poignée de maintien pour éviter des mouvements incontrôlés qui pourraient provoquer une chute. Cela vaut en particulier lors de l'utilisation de l'ordinateur pendant l'entraînement de course.

o Les débutants ne devraient pas ajuster l'angle d'inclinaison de la surface de course trop haut pour éviter des surcharges.

- Courrez si possible à un rythme régulier.
- Ne s'entraîner qu'au centre de la surface de course.

NL VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Informatie voor uw veiligheid:

- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te verhinderen, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen dient gecontroleerd te worden of de verbindingen nog goed vast zitten.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat nog goed functioneert en nog in een goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde behouden worden, dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Ingrepen aan de elektrische onderdelen mogen alleen door gekwalificeerd personeel uitgevoerd worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat mag tot aan de reparatie niet gebruikt worden.
- Voor reiniging en onderhoud a.u.b. uitsluitend de KETTLER onderhoudsset (artikelnr. 07921-000) gebruiken.
- Raadpleeg voor u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een Training met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met uw gezondheid leiden.
- De loopband mag alleen voor het doel waarvoor het geconstrueerd werd gebruikt worden, d.w.z. voor de hardloop- en wandeltraining van volwassen personen.
- Neem het maximale gebruikergewicht in acht.
- Train altijd met geplaatste veiligheidssleutel.
- Maak u bij de eerste trainingseenheden met de bewegingsafloop met lage snelheid vertrouwd.
- Bij onzekerheid de handgrepen vastpakken, de loopband via de zijplatformen verlaten en de band stoppen.

Belangrijk: neem ook de veiligheidsaanwijzingen in de Montage- en opbouwhandleiding in acht.

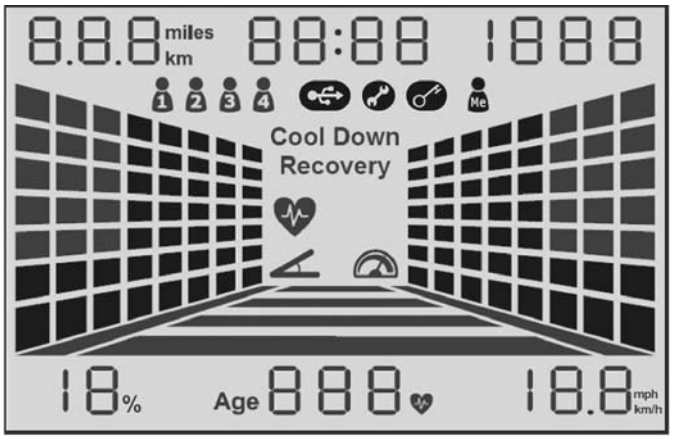
Veiligheidsschakelaar

- Bevestig altijd voor elke training de veiligheidssleutel aan de veiligheidsschakelaar en klem de kabel van de veiligheidssleutel aan uw kleding. Pas de kabellengte aan: bij „struikelen“ dient de veiligheids-schakelaar geactiveerd te worden.
- De veiligheidsschakelaar werd ontwikkelt om de aandrijving van de band en de hoogteverstelling direct uit te schakelen indien u komt te vallen of als u zich in een noodsituatie bevindt. Gebruik de veiligheidsschakelaar alleen voor een noodstop. Om de loopband tijdens de training veilig, comfortabel en volledig onder normale omstandigheden te stoppen, a.u.b. de STOP toets gebruiken.
- Controleer de veiligheidsschakelaars voor begin van de training:
  Ga op de zijplatformen staan en start de band met minimale snelheid. Trek de veiligheidssleutel van de veiligheidsschakelaar. De band moet direct stoppen. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Beweeg u op de gestopte band naar achteren. De veiligheidssleutel moet van de veiligheidsschakelaar los komen. De kabel moet nog stevig aan uw kleding vastzitten. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheids-schakelaar.

Loopbandbeveiliging

Een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen van de veiligheids-sleutel vermeden worden. Bewaar de veiligheidssleutel zorgvuldig en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!

DISPLAY



	Symbool	Hellingshoek
	Symbool	Snelheid
	Symbolen	User 1 tot 4
	Symbool	Loopbandonderhoud
	Symbool	Aanwijzing voor PC Modus / USB
	Symbool ME	"ik"
Cool Down	Cool Down	"uitlopen"
Recovery	Recovery	Berekening van het conditiecijfer
	Symbool	Veiligheidsschakelaar
	Weergave	polsslag in bpm (beat per minute = slagen per minuut)
Age	Weergave	leeftijd
%	Weergave	hellingshoek in %
miles km	Weergave	Trainingsafstand in km of mijlen
mph km/h	Weergave	Snelheid in km/h of mph
	Weergave	Energieverbruik in kilocalorieën

WEERGAVEWAARDES

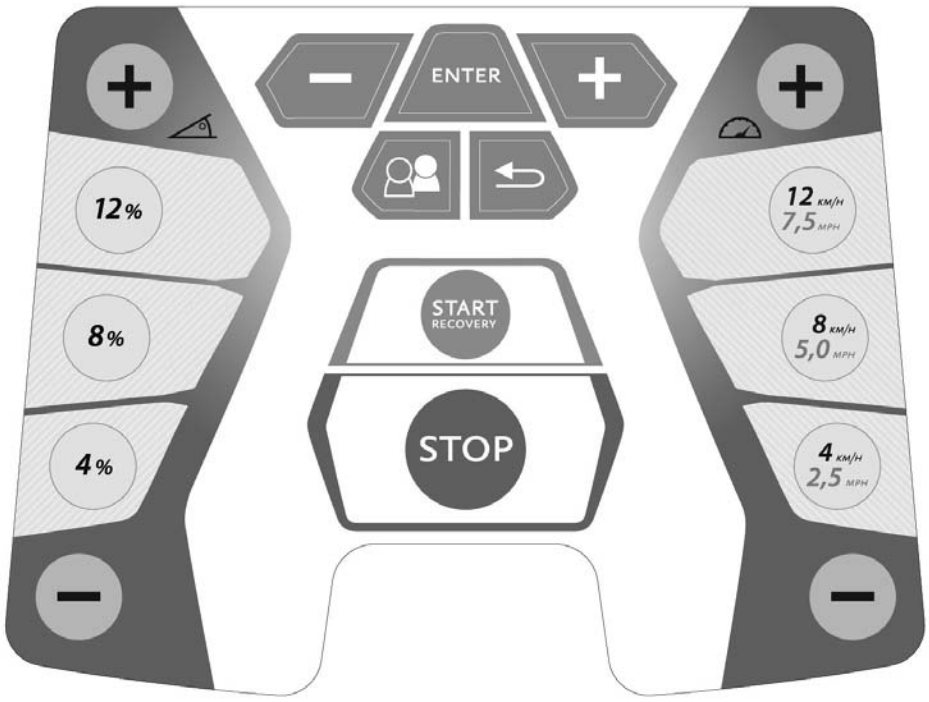
Tijdens het programmeren

Weergave	Programmeerbereik	Verdeling	Trede
Leeftijd	10-99	XX	1
Tijd	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Trainingsafstand	1.0~50.0 km(metrisch), 0.6~30.0 miles(Engels)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 18km/h(metrisch),11mph(Engels)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Doelpolsslag	70~210 bpm	XXX	1

Tijdens de training

Weergave	Weergavebereik	Verdeling	Trede
Tijd	Normaal : 00:00~99:59 tot 99min 59sec, dan 01:40~18:00 vanaf 1uur 40min.	XX:XX	1
	PC mode : 00:00~99:59 tot 99min 59sec, dan 01:40~15:40 vanaf 1uur 40min		
Trainingsafstand	0.00~9.99km(metrisch), 0.00~9.99mi(Engels) tot 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metrisch), 10.0~99.9mi(Engels) vanaf 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalorieën	0-1999	XXXX	1
Hartfrequentie	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0km/h(metrisch), 0.5~11mph(Engels)	XX.X	0.1

NL TOETSEN



ENTER	ENTER	Bevestiging van programma's en waardes
– +	CURSOR (+) (–)	Keuze van programma's en waardes
	USER –	Het doorlopen programma onder een USER opslaan
	HOME –	Terug naar programmakeuze
+ –	INCLINE (+) (–)	Hellingshoekinstelling
4% 8% 12%	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Directe hellingshoekkeuze
+ –	SPEED (+) (–)	Snelheidsinstelling
4 KM/H 2,5 MPH 8 KM/H 5,0 MPH 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Directe snelheidskeuze
START RECOVERY	START / RECOVERY	Start de band / start de conditiecijferberekening
STOP	STOP	Stopt de band

HELLINGSHOEKINSTELLING

Met de INCLINE toets (+) wordt de hellingshoek met 1 % verhoogd.

Met de INCLINE toets (-) wordt de hellingshoek met 1 % verlaagd.

Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

Met de DIRECT INCLINE toetsen 4%, 8%, 12% voor hellingshoek kunt u de hellingshoek direct instellen. Uit veiligheidsoverwegingen kan de hellingshoek alleen manueel ingesteld worden. Een uitzondering zijn de programma's met hellingshoekprofielen en de HRC programma's (hartfrequentiecontroleprogramma) evenals de PC-modus. Hier wordt de hellingshoek automatisch ingesteld.

SNELHEIDSINSTELLING

Met de SPEED toets (+) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verhoogd.

Met de SPEED toets (-) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verlaagd.

Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

Met de DIRECT SPEED toetsen (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) en (12 km/h / 7,5 mph) voor de snelheid kunt u de snelheid direct instellen.

PROGRAMMAKEUZE

Na het inschakelen of na het beëindigen van een programma kunt u met de CURSOR toetsen en de ENTER toets een programma kiezen. Er staan 8 programma's met onderprogramma's ter beschikking.

PROFIELSEGMENTEN

Bij de keuze van de programma's (voor begin van de training) worden de profielen voor hellingshoek en snelheid ruimtelijk weergegeven. De hellingshoekprofielen worden in de linker en de snelheidsprofielen in de rechter computerhelft weergegeven. Tijdens de training worden links de hellingshoekwaardes en rechts de snelheidswaardes over de beschikbare segmenten verdeeld. Daardoor kan het bij de weergave tot een vervalsing van het profiel komen. De actuele positie van de gebruiker knippert.

RECOVERY

Als tijdens de training een polsslagsignaal voorhanden is, activeert u met de RECOVERY toets de herstelpolsslagmeting. De loopband wordt tot stilstand gebracht. De belastings- en een minuut later de herstelpolsslag worden gemeten en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een indicatie van uw conditieverbetering.

In het trainingsafstandveld wordt de belastingspolsslag P1 en in het calorieënveld de herstelpolsslag P2 getoond. Na ca. 16 seconden wisselt de computer naar de pauzemodus. Het conditiecijfer wordt in het snelheidsveld rechts onder getoond.

Berekening van het conditiecijfer:

$$\text{Cijfer} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= Belastingpolsslag, P2 = Herstelpolsslag

1,0 = Zeer goed F6,0 = Onvoldoende

Stand-by

Vermogenopname in de Stand-by modus < 0,5Watt.

Wordt tijdens het stilstaan van de band de Stand-by toets ingedrukt of is een onder systeemwijzigingen gedefinieerde tijd verstreken, schakelt de loopband naar Stand-by.

Door indrukken van de Stand-by toets kan de loopband weer geactiveerd worden.

PAUZE

Wordt de STOP toets tijdens de training ingedrukt, wordt het programma onderbroken en de pauzemodus geactiveerd. Tijdens de pauzemodus functioneren alleen de START en de STOP toets.

Wordt tijdens de pauzemodus de START toets ingedrukt, start de loopband weer en neemt de snelheid aan die voor de pauzefunctie geactiveerd werd. De trainingswaardes worden verder opgeteld vanaf het punt waar het onderbroken werd.

Wordt tijdens de pauzemodus drie minuten lang geen toets of de STOP toets ingedrukt, wordt het programma beëindigd en de trainingsstatistiek getoond.

Als u de trainingstatistiek wilt overslaan, drukt u simpelweg op de STOP toets.

CALORIEËNBEREKENING

De calorieënberekening is een richtwaarde. Deze wordt rechts boven op de computer getoond. De berekende waarde is niet medisch onderlegd.

POLSSLAGMETING

De loopband is met een handsensoren uitgerust. Om een goede polsslagmeting te waarborgen, dienen beide handsensoren stevig en volledig met de handen vastgepakt te worden, zonder daarbij de handen te bewegen. Bewegingen van de handen kunnen tot storingen leiden. Het polsslagveld heeft ca. 5 tot 15 seconden nodig om uw actuele polsslag te tonen.

De loopband beschikt ook over een ingebouwde POLAR compatibele hartfrequentieontvanger. Om het kabelloze polsslagsysteem te kunnen gebruiken, dient u een borstgordel voor het zenden van de hartfrequentie te dragen. De borstgordel voor het zenden van de hartslagfrequentie is niet bij deze loopband inbegrepen. Wij adviseren de POLAR borstgordel T34. Deze is als accessoire bij de vakhandel verkrijgbaar.

Denk er a.u.b. aan dat sommige materialen die in uw kleding gebruikt worden (bijv. polyester, polyamide), statische ladingen opwekt en mogelijk een betrouwbare polsslagmeting verhindert. Denk er ook aan dat mobiele telefoontjes, televisies en andere elektrische apparaten die een elektromagnetisch veld vormen, mogelijk ook problemen bij de polsslagmeting kunnen veroorzaken.

SYMBOOL LOOPBANDONDERHOUD

Als het symbool loopbandonderhoud getoond wordt, dient u de loopband een onderhoudsbeurt te geven zoals in de montagehandleiding beschreven.

FOUTMELDINGEN

Tijdens het gebruik worden bij fouten bij de aansturing diverse meldingen op de computer getoond. De foutmeldingen kunnen door uitschakelen en inschakelen van de netschakelaar teruggezet wor-

den. Verschijnt daarna de foutmelding weer, dient u met de serviceafdeling contact op te nemen.

USB

De USB-bus bevindt zich aan de achterzijde van het console. Via deze interface is een gegevenswisseling met een PC door middel van KETTLER software (WORLD TOURS 1.0 Artikelnr. 07926-800) mogelijk.

GEBRUIK

INSCHAKELEN

Schakel eerst het apparaat in. De AAN/UIT schakelaar voor de loopband bevindt zich naast de netkabel aan de voorzijde onder de motorkap. Duw de schakelaar in de "AAN" positie.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Controleer voor elke training het functioneren van de veiligheidsschakelaar. Bevestig de veiligheidssleutel aan de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Is de veiligheidssleutel niet aan de veiligheidsschakelaar bevestigd, wordt het symbool veiligheidsschakelaar op de computer getoond.

BEGINNEN MET TRAINEN

Voor het opstappen en afstappen altijd de handgrepen vastpakken.

Voor begin van de training op de zijplatformen van de loopband gaan staan. Het apparaat nooit aanzetten terwijl u op het loopvlak staat. Begin uw training met een langzame snelheid en verhoog dan de snelheid resp. de hellingshoek. Loop zoveel mogelijk in het midden van het loopvlak.

Houdt uw lichaam en uw hoofd tijdens de training altijd naar voren gericht. Probeer nooit u op de loopband om te draaien terwijl de band nog beweegt.

TRAININGSPROGRAMMA'S

Manueel programma

Nadat het apparaat ingeschakeld en de veiligheidssleutel geplaatst is, drukt u op de START toets. De loopband wordt na ca. 3 seconden met 0,8 km/h (0,5 mph) gestart.

U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Om de training te beëindigen drukt u op de STOP toets.

Bij een manuele start van de training worden de velden trainingsafstand en trainingstijd opgeteld. Het manuele programma is een training zonder tijdlimiet. Het trainingsprogramma kan aan het einde niet opgeslagen worden.

1. Schakel het apparaat in.
2. Veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Druk op de START toets om met de training te beginnen.

PROGRAMMAKEUZE

De gebruiker heeft de mogelijkheid tussen diverse programma's te kiezen.

Volgende programma's kunnen gekozen worden:

P1 : Hellingshoekprogramma: met 6 verschillende profielen

P2 : Snelheidsprogramma: met 6 verschillende profielen

P3 : Calorieënprogramma

P4 : Afstandprogramma

P5 : HRC Hellingshoekprogramma: met 2 verschillende profielen

P6 : HRC Snelheidsprogramma: met 2 verschillende profielen

P7 : User programma – 4 individuele profielen

P8 : RACE programma: wedstrijd met 4 opgeslagen programma's (User programma)

Na de keuze van een programma kan de gebruiker programmeringen invoeren. De voorgeprogrammeerde waarde knippert en toont aan dat u deze kunt bevestigen of wijzigen. Zodra u uw waardes ingegeven en bevestigd heeft, kunt u met de training op de loopband beginnen.

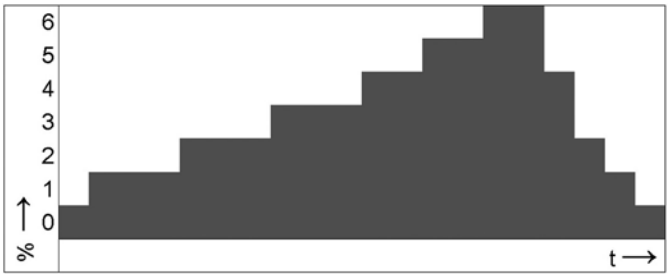
P1 : HELLINGSHOEKPROGRAMMA: MET 6 PROFIELEN

U kunt onder **„P1: Hellingshoekprogramma"** tussen zes verschillende profielen kiezen. U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De tijdprogrammering wordt in het veld teruggeteld en de afgelegde afstand opgeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P1: Hellingshoekprogramma" met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Tijdprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Een profiel kiezen (cursortoetsen) en met Enter bevestigen.
6. Maximale hellingshoek bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
7. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
9. Aan het einde kunt u het doorlopen programma opslaan (toets USER) met de cursortoetsen een User 1 tot 4 kiezen en met Enter bevestigen.

P1 : Hellingshoekprofiel 1

P1 : Hellingshoekprofiel 2



P1 : Hellingshoekprofiel 3

P1 : Hellingshoekprofiel 4

P1 : Hellingshoekprofiel 5

P1 : Hellingshoekprofiel 6

P2 : SNELHEIDSPROGRAMMA: MET 6 PROFIELEN

U kunt onder **„P2: Snelheidsprogramma"** tussen zes verschillende profielen kiezen. U kunt de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. De tijdprogrammering wordt in het veld teruggeteld en de afgelegde afstand opgeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P2: Snelheidsprogramma" met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Tijdprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Een profiel kiezen (cursortoetsen) en met Enter bevestigen.
6. Maximale snelheid bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
7. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
8. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
9. Aan het einde kunt u het doorlopen programma opslaan (toets USER), met de cursortoetsen een User 1 tot 4 kiezen en met Enter bevestigen.

P2 : Snelheidsprofiel 1

P2 : Snelheidsprofiel 2

P2 : Snelheidsprofiel 3

P2 : Snelheidsprofiel 4

P2 : Snelheidsprofiel 5

P2 : Snelheidsprofiel 6

P3 : CALORIEËNPROGRAMMA

Bij dit programma kunt u de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Het dient voor een optimale vetverbranding. Het aantal calorieën wordt op de computer rechts boven weergegeven en teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P3: Calorieënprogramma„ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Calorieënprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
6. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
7. Een COOL DOWN (afkoelen) van 4 minuten wordt na programma-einde ingeleid (kan door de STOP toets afgebroken worden).
8. De trainingswaardes kunnen na programma-einde niet opgeslagen worden.

P4: AFSTANDPROGRAMMA

Bij dit programma kunt u de snelheid of de hellingshoek tijdens de training te allen tijde verhogen / verlagen. Hier wordt de trainingsafstand programmering in het veld teruggeteld.

1. Schakel het apparaat in.
2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P4: Afstandprogramma„ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Trainingsafstand programmering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
6. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
7. Een COOL DOWN (afkoelen) van 4 minuten wordt na programma-einde ingeleid (kan door de STOP toets afgebroken worden).
8. De trainingswaardes kunnen na programma-einde niet opgeslagen worden.

P5 : HRC HELLINGSHOEKPROGRAMMA: MET 2 PROFIELEN

U kunt onder „P5: HRC Hellingshoekprogramma„ tussen twee voorgeprogrammeerde profielen kiezen. De gebruiker heeft de mogelijkheid het programma op basis van zijn maximale doelpolsslag individueel in te stellen. De loopband stelt automatisch in het programma de hellingshoek in om de doelpolsslag van de gebruiker te bereiken en te behouden. Tijdens de training kan de gebruiker de snelheid of de hellingshoek manueel wijzigen.

Om het hartslagcontroleprogramma te kunnen gebruiken, moet de gebruiker een borstgordel dragen.

1. Schakel het apparaat in.
2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P5: HRC Hellingshoekprogramma„ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Leeftijdprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Tijdprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
6. Een profiel kiezen (cursortoetsen) en met Enter bevestigen.
7. Max. doelpolsslag bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
8. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
9. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
10. Aan het einde kunt u het doorlopen programma opslaan (toets USER), met de cursortoetsen een User 1 tot 4 kiezen en met Enter bevestigen.

P5 : Polsslagprofiel 1

P5 : Polsslagprofiel 2

P6 : HRC SNELHEIDSPROGRAMMA: MET 2 PROFIELEN

U kunt onder „P6: HRC Snelheidsprogramma„ tussen twee voorgeprogrammeerde profielen kiezen. De gebruiker heeft de mogelijkheid het programma op basis van zijn maximale doelpolsslag individueel in te stellen. De loopband stelt automatisch in het programma de snelheid in om de doelpolsslag van de gebruiker te bereiken en te behouden. Tijdens de training kan de gebruiker de snelheid of de hellingshoek manueel wijzigen.

Om het hartslagcontroleprogramma te kunnen gebruiken, moet de gebruiker een borstgordel dragen.

1. Schakel het apparaat in.

2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P6: HRC Snelheidsprogramma“ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Leeftijdprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Tijdprogrammering bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
6. Een profiel kiezen (cursortoetsen) en met Enter bevestigen.
7. Max. doelpolsslag bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
8. Enter toets bevestigen om met de training te beginnen.
9. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
10. Aan het einde kunt u het doorlopen programma opslaan (toets USER), met de cursortoetsen een User 1 tot 4 kiezen en met Enter bevestigen.

P6 : Polsslagprofiel 1

P6 : Polsslagprofiel 2

Aanwijzing hartslagcontroleprogramma:

Wordt de hartslag niet geregistreerd, wordt uit veiligheidsoverwegingen de snelheid tot 0,8km/h(metrisch), 0.5MPH(Engels) teruggebracht.

P7 : USER PROGRAMMA (4 INDIVIDUELE PROGRAMMA'S)

De gebruiker heeft de mogelijkheid een opgeslagen programma / profiel te trainen en opnieuw op te slaan. Het trainingsprogramma moet compleet doorlopen zijn om het onder User 1-4 op te slaan.

U kunt in het User programma tussen persoon 1-4 kiezen.

1. Schakel het apparaat in.
2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P7: User programma“ kunt u met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Een PERSOON (1-4) kan gekozen worden (cursortoetsen). Druk op de ENTER toets om te bevestigen.
5. Afhankelijk van de eerder opgeslagen training moet nog de tijd of de trainingsafstand bevestigd (Enter) of gewijzigd worden (cursortoetsen).
6. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
7. Aan het einde kunt u het doorlopen programma opslaan (toets USER), met de cursortoetsen een User 1 tot 4 kiezen en met Enter bevestigen.

P8 : RACE PROGRAMMA: WEDSTRIJD MET 4 OPGESLAGEN PROGRAMMA'S (USER PROGRAMMA)

U kunt onder „P8: RACE programma“ een wedstrijd met een van de 4 opgeslagen programma's (User programma) kiezen. U kunt de snelheid tijdens de training te allen tijde verhogen of verlagen. Er wordt tijd- of afstandprogrammering afhankelijk van de vooraf opgeslagen training in het veld teruggeteld. Het trainingseinde wordt met een COOL DOWN beëindigd.

1. Schakel het apparaat in.
2. De veiligheidssleutel aan de loopband en de clip aan de kleding van de gebruiker bevestigen.
3. Het „P8 : RACE programma“ met de cursortoetsen kiezen en met Enter bevestigen.
4. Tegenstander (een keuze uit het User programma) bevestigen (Enter) of wijzigen (cursortoetsen).
5. Enter toets indrukken om met de training te beginnen.
6. De training kan te allen tijde met de STOP toets onderbroken worden, hervatten van de training is binnen 3 minuten mogelijk.
7. Een COOL DOWN (afkoelen) van 4 minuten wordt na programma-einde ingeleid.
8. Een WIN gewonnen - of een LOSE verloren - wordt aan het einde getoond.
9. Aan het einde kunt u het doorlopen programma opslaan (toets USER), met de cursortoetsen een User 1 tot 4 kiezen en met Enter bevestigen.

SYSTEEMWIJZIGING

De submenu-punten Unit (metrisch/Engels), LCD en controller versie, totale looptijd, totaal loopvermogen, zoemer (aan/uit) en Stand-by tijd instellen, kunnen zelfstandig bewerkt worden. De LCD en controller versie, totale looptijd, totaal loopvermogen kunnen alleen gelezen en niet gewijzigd worden.

Om systeemwijzigingen uit te voeren moet u zich in de programmakeuze bevinden.

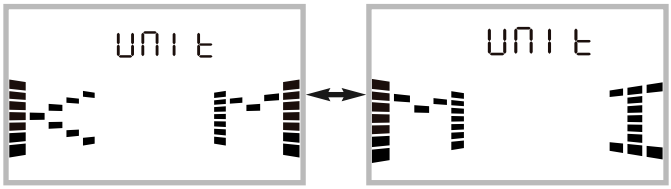
Druk minstens 2 seconden lang op de SPEED toets (-), nu bent u in het systeemwijzigingmenu.

De instelmodus kan te allen tijde weer zonder een wijziging met de STOP toets verlaten worden.

Het wisselen naar andere submenu-punten wordt door indrukken van de SPEED toets (-) of SPEED toets (+) gerealiseerd.

1) Wisselen tussen metrisch en Engels systeem -

De computer toont “UNit”.



Druk op START om tussen KM en MI te wisselen.

Druk op STOP om te bevestigen en het menu te verlaten.

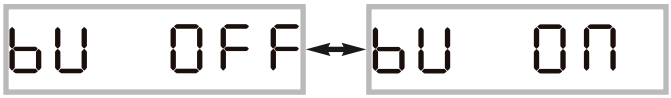
De meeteenheid voor snelheid en afstand worden overeenkomstig gewijzigd.

2) LCD en controller versie lezen

3) Lezen van de totale looptijd in uren

4) Lezen van het totale loopvermogen (km of mijlen)

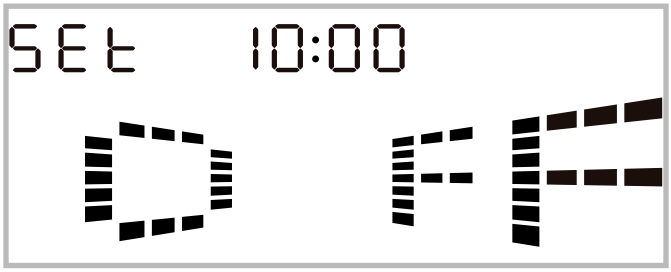
5) Zoemer in- of uit schakelen



Druk simpelweg op START om de zoemer in of uit te schakelen.

De computer wisselt vervolgens naar de programmakeuze modus.

6) instellen voor Stand-by



DDruk op START om daarna de uitschakeltijd met de toets Speed (+) of toets Speed(-) in te stellen.

Opnieuw indrukken van START bevestigt de waarde.

SAMENVATTING VAN DE MELDINGEN/AANWIJZINGEN IN HET LCD-SCHERM

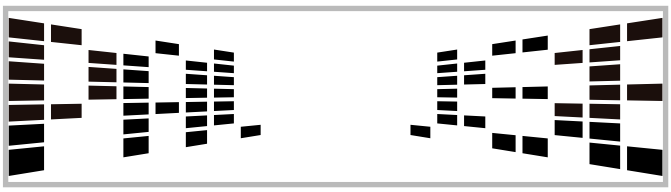
Inschakelen

Programmakeuze

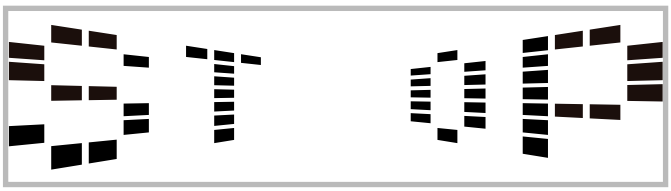
Gereed

Waarschuwing

Trainingspauze

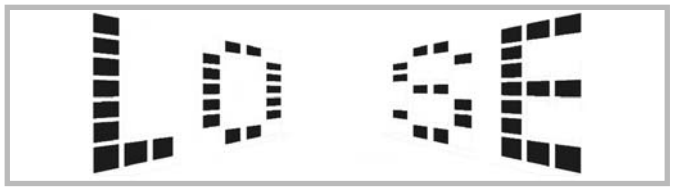


Training Stop



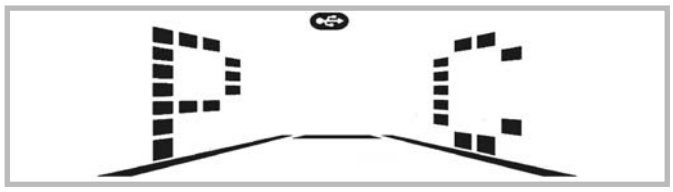
Geslacht keuze (M= man, F= vrouw) in het programma: „P8: RACE programma“

Resultaat RACE programma



Aanwijzing: apparaat schakelt naar Stand-by

PC-Mode



Afstellen van de hellingshoek noodzakelijk (a.u.b. contact opnemen met de klantenservice)

Loopband moet op korte termijn een onderhoudsbeurt krijgen

Veiligheidssleutel niet geplaatst

Trainingshandleiding

Het lopen is een zeer efficiënte vorm van conditietraining. Met de loopband kunt u onafhankelijk van het weer een gecontroleerde en gedoseerde looptraining thuis uitvoeren. De loopband is niet alleen geschikt voor joggen, maar ook voor gewoon lopen. Voordat u begint met trainen, dient u onderstaande aanwijzingen zorgvuldig door te lezen!

Planning en sturing van uw looptraining

De basis voor uw trainingsplanning is uw actuele lichamelijk conditie. Met een belastingtest kan uw huisarts uw persoonlijke conditie vaststellen, die als basis voor uw trainingsplanning dient. Heeft u geen belastingtest gedaan, vermijd dan in elk geval een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Let op onderstaande basisregel voor uw planning: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / -intensiteit gestuurd.

Richtwaardes voor een duurtraining

Belastingintensiteit

De belastingintensiteit wordt bij een duurtraining bij voorkeur via de hartslagfrequentie gecontroleerd.

Maximale polsslag: met een maximale belasting wordt het bereiken van een individuele maximale polsslag bedoeld. De maximaal bereikbare polsslag is van de leeftijd afhankelijk. Hier geldt de vuistregel: de maximale polsslag per minuut is gelijk aan 220 slagen min de leeftijd.

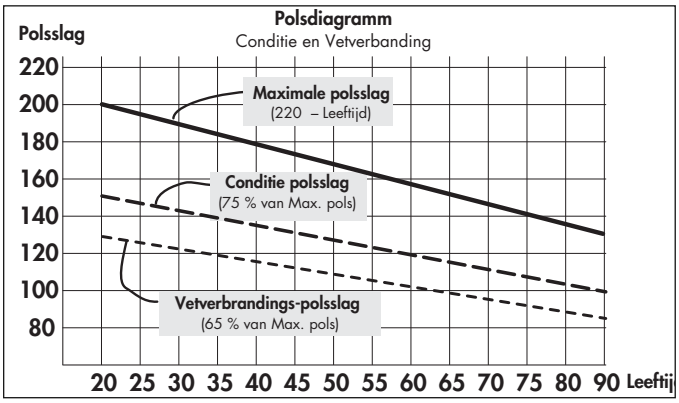
Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 - 50 = 170 slagen/min.

Belastingpolsslag:

De optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% van het individuele hartvermogen / bloedsomloopvermogen bereikt (zie diagram).

65% = trainingsdoel vetverbranding

74% = trainingsdoel verbeterde conditie



Afhankelijk van de leeftijd verandert de waarde.

De intensiteit wordt tijdens de training met de loopband enerzijds via de loopsnelheid en anderzijds via de hellingshoek van het loopvlak geregeld. Met stijgende snelheid wordt de lichamelijke belasting verhoogd. Deze wordt ook verhoogd als de hellingshoek groter wordt. Vermijd als beginner een te hoog looptempo of een training met een te grote hellingshoek van het loopvlak, omdat daarbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. U dient uw individueel looptempo en de hellingshoek bij het trainen met de loopband zo te kiezen, dat u uw optimale polsslag volgens de bovengenoemde criteria bereikt. Controleer tijdens het lopen met behulp van uw polsslag of u binnen uw intensiteitbereik traint.

Belastingomvang

De duur van een trainingseenheid en het aantal trainingen per week: de optimale belastingomvang is bereikt als u langere tijd met 65-75% van de individuele hart-/ bloedsomloopvermogen kunt trainen.

Vuistregel:

Trainingsintensiteit	Trainingsduur
Dagelijks	10 min.
2–3 x per week	20 – 30 min.
1–2 x per week	30 – 60 min.

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen. Een training van beginners kan in de eerste 4 weken met intervallen ontworpen zijn:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
	1e week
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	2e week
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	3e week
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
	4e week
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen

Warm up

Voor aanvang van elke trainingseenheid dient u 3-5 minuten met langzaam stijgende belasting warm te lopen om uw hart en bloedsomloop en uw spieren “op gang” te brengen.

Cool down

Even belangrijk is het zogenaamde “afkoelen”. Na elke training dient u nog 2-3 minuten langzaam uit te lopen.

De belasting van uw verdere duurtraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogd te worden, bijv. dagelijks 20 minuten i.p.v. 10 minuten trainen of wekelijks i.p.v. 2x, 3x trainen. Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u op de in de trainingscomputer van de loopband geïntegreerde trainingsprogramma terugvallen.

Of uw training na enkele weken het gewenste effect bereikt heeft, kunt u op volgende manier vaststellen:

1. U bereikt een bepaalde duurtraining met minder hart- en blo-

edsomloopvermogen dan voorheen.

2. U houdt een bepaalde duurtraining met gelijk hart- en bloedsomloopvermogen langer vol.
3. U herstelt na een bepaalde hart- en bloedsomloopvermogen sneller dan voorheen.

Aanwijzingen voor polsslagmeting met handsensoren

De contractie van het hart wekt een lage spanning op en wordt door de handsensoren gemeten en door de computer weergegeven.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast
- Vermijd rukkend vastpakken van de sensoren
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de sensoren.

Bijzondere trainingsaanwijzingen:

De bewegingsafloop van het lopen is iedereen bekend. Toch dient u te letten op enkele punten bij het lopen:

- Altijd voor de training controleren of het apparaat stevig staat en géén mankementen vertoond.
- Stijg altijd op of van het apparaat als de loopband volledig stil staat en houd daarbij de handgrepen vast.
- Bevestig voor het starten van de loopband de kapel van de bandstop-veiligheidssleutel aan uw kleding.
- Train met geschikte loopschoenen.
- Het lopen op een loopband onderscheidt zich van lopen op een normale ondergrond. Daarom dient u zich met langzaam lopen op de loopband voor te bereiden op een looptraining.
- Houd u tijdens de eerste trainingseenheden aan de handgrepen vast om ongecontroleerde bewegingen, die een val tot gevolg kunnen hebben, te vermijden. Dit geldt vooral voor de bediening van de computer tijdens de looptraining.
- Beginners dienen de hellingshoek van het loopvlak niet in een te hoge positie te verstellen om overbelasting te vermijden.
- Loop indien mogelijk met een gelijkmatig ritme.
- Train uitsluitend in het midden van de loopband.

E ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Información para su seguridad:

- Para evitar lesiones por esfuerzos erróneos o sobrecarga, el aparato de entrenamiento sólo se debe manejar conforme a las instrucciones.
- Antes de la primera puesta en servicio y, además, al cabo de aprox. 6 días de uso se debe comprobar el asiento firme de las conexiones.
- Cerciórese regularmente del estado operativo y correcto del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad forman parte de las obligaciones del usuario y se deben efectuar correctamente y con regularidad.
- El nivel de seguridad del aparato sólo se puede mantener mediante su comprobación regular con respecto a defectos y desgaste.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Las intervenciones en los elementos eléctricos sólo deben ser efectuadas por personal cualificado. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- No se deberá utilizar el aparato hasta que no esté reparado,.
- Para la limpieza, cuidado y mantenimiento del aparato, rogamos utilizar exclusivamente el kit de KETTLER para el cuidado del aparato con el núm. de artículo 7921-000.
- Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.
- La cinta para correr solamente debe ser utilizada para su uso predeterminado, es decir, el entrenamiento de personas adultas consistente en correr y andar.
- Tenga en cuenta el peso máximo del usuario.
- Entrene siempre solamente con la llave de seguridad colocada.
- Durante las primeras sesiones de entrenamiento, familiarícese con los procesos de los movimientos a baja velocidad.
- En caso de inseguridad, sujétese a los pasamanos, abandone la cinta colocándose sobre las plataformas laterales y pare la cinta.

Importante: observe también las indicaciones de seguridad de las instrucciones de montaje.

Interruptor de seguridad

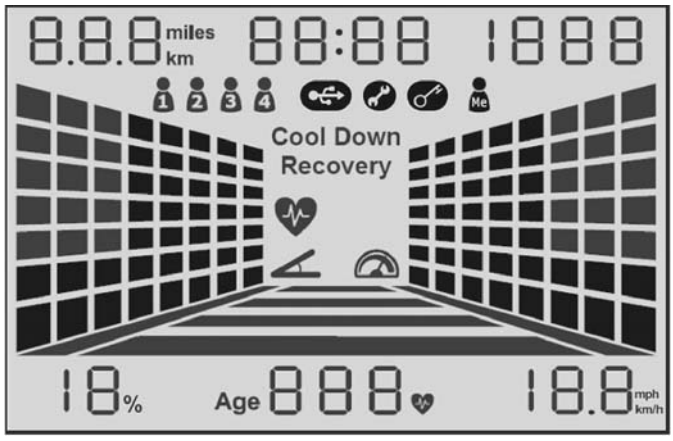
- Antes de cada entrenamiento, fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa. Adapte la longitud del cordón: si "tropieza", el interruptor de seguridad debería activarse.
- El interruptor de seguridad ha sido desarrollado para desconectar inmediatamente los accionamientos de la cinta y el ajuste de la altura en el caso de que Vd. tropezara o se encontrara en una situación de emergencia. Utilice el interruptor de seguridad solamente para una parada de emergencia. Para detener la cinta de correr durante el entrenamiento de forma segura, cómoda y completa, utilice el pulsador STOP.
- Comprobación del interruptor de seguridad antes de iniciar el entrenamiento:
  Suba a las plataformas laterales y ponga en marcha la cinta con velocidad mínima. Retire la llave de seguridad del interruptor de seguridad. La cinta debe detenerse inmediatamente. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad, y el cordón en su ropa. Muévase hacia atrás con la cinta parada. La llave de seguridad debe soltarse del interruptor de seguridad. El cordón deberá permanecer fijo en la ropa. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad.

Protección de la cinta de correr

Un uso incontrolado de la cinta de correr por terceros puede evitarse retirando la llave de seguridad. ¡Guarde la llave de seguridad cuidadosamente y evite que los niños puedan acceder a ella!

E FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR DE VISUALIZACIÓN TRACK MOTION

DISPLAY



	Símbolo	inclinación
	Símbolo	velocidad
	Símbolos	de usuarios del 1 al 4
	Símbolo	mantenimiento de la cinta de correr
	Símbolo	Indicación para modo PC/USB
	Símbolo ME	„yo“
Cool Down	Cool Down	“Desacelerar”
Recovery	Recovery	cálculo de la nota Fitness
	Símbolo	del interruptor de seguridad
	Visualización	de pulso en bpm (beat per minute = pulsaciones por minuto)
Age	Visualización	de la edad
%	Visualización	de la inclinación en %
miles km	Visualización	recorrido de entrenamiento en km o millas
mph km/h	Visualización	velocidad en km/h o mph
1888	Visualización	consumo de energía en kilocalorías

VALORES VISUALIZADOS

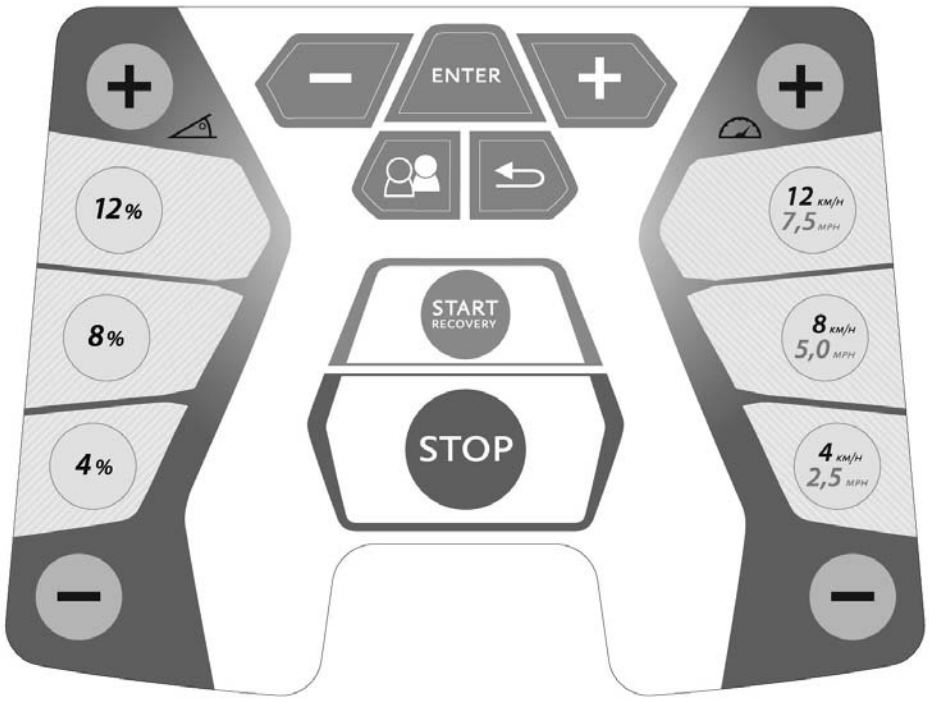
Durante la programación

Visualización	Rango de introducción	Resolución	Graduación
Edad	10-99	XX	1
Tiempo	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Recorrido del entrenamiento	1.0~50.0 km (s. métrico), 0.6~30.0 miles (s. anglo.)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	máx: 18 km/h (s. métrico),11 mph (s. anglo.)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	máx: 12%	XX	1
Pulso objetivo	70~210 bpm	XXX	1

Durante el entrenamiento

Visualización	Rango de visualización	Resolución	Graduación
Tiempo	Normal: 00:00~99:59 a 99 min 59 seg., después 01:40~18:00 a partir de 1 h 40 min.	XX:XX	1
	Modo PC: 00:00~99:59 a 99 min 59 seg, después 01:40~18:00 a partir de 1h. 40 min.		
Recorrido del entrenamiento	0.00~9.99 km (s. métrico), 0.00~9.99 mi (s. anglo.) hasta 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~9.99 km (s. métrico), 10.0~99.9 mi (s. anglo.) a partir de 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalorías	0-1999	XXXX	1
Tasa frecuencia cardiaca	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0 km/h (s. métrico), 0.5~11 mph (s. anglo.)	XX.X	0.1

E TECLADO



ENTER	ENTER	confirmación de programas y valores
– +	CURSOR (+) (–)	selección de programas y valores
	USER –	Guarda el programa finalizado bajo un USUARIO
	HOME –	Atrás a selección de programa
+ –	INCLINE (+) (–)	ajuste de la inclinación
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	selección directa de la inclinación
+ –	SPEED (+) (–)	ajuste de la velocidad
4 км/ч 2,5 MPH 8 км/ч 5,0 MPH 12 км/ч 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	selección directa de la velocidad
START RECOVERY	START / RECOVERY	pone en marcha la banda / inicia el cálculo de la nota fitness
STOP	STOP	detiene la cinta

AJUSTE DE LA INCLINACIÓN

Con el pulsador INCLINE (+) se incrementa el ángulo de la inclinación un 1%.

Con el pulsador INCLINE (-) se reduce el ángulo de la inclinación un 1%.

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

Con los pulsadores DIRECT INCLINE 4% 8% 12% para la inclinación podrá ajustar directamente la inclinación a esos valores.

Por razones de seguridad, el ángulo de la inclinación solamente puede ser ajustado manualmente. Los programas con perfiles de inclinación y HRC (programa de control de la frecuencia cardiaca), así como el modo PC, son una excepción. En ellos, el ángulo de la inclinación es ajustado automáticamente.

AJUSTE DE LA VELOCIDAD

Con el pulsador SPEED (+) se incrementa la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Con el pulsador SPEED (-) se reduce la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

Con los pulsadores DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) para la velocidad, podrá ajustar la velocidad directamente a esos valores.

SELECCIÓN DE PROGRAMAS

Después de la conexión o finalización de un programa, podrá seleccionar un programa mediante los pulsadores CURSOR y el pulsador ENTER. Dispondrá de 8 programas con subprogramas.

SEGMENTOS DE PERFILES

Al seleccionar los programas (antes de iniciar el entrenamiento), se representan los perfiles de inclinación y velocidad de forma gráfica. Los perfiles de la inclinación se representan en la mitad izquierda y los de la velocidad en la mitad derecha de la pantalla. Durante el entrenamiento, los valores de la inclinación se escalan a la izquierda y los de la velocidad a la derecha sobre los segmentos existentes. En consecuencia, el perfil puede quedar alterado en la representación. La posición actual del usuario parpadeará.

RECOVERY

Si durante el entrenamiento se produce una señal del pulso, active la medición del pulso en reposo con el pulsador RECOVERY. La cinta para correr se detiene. Se mide el pulso de esfuerzo y un minuto más tarde el pulso de recuperación, y se calculará una nota de Fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para un aumento del grado de Fitness.

En la visualización del recorrido del entrenamiento se presentará el pulso de esfuerzo P1, y en la visualización de calorías el pulso de reposo P2. Al cabo de aprox. 16 segundos, la visualización cambia al modo de pausa. La nota de fitness se presenta en la visualización de la velocidad abajo a la derecha.

Cálculo de la nota Fitness:

$$\text{Nota} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = pulso de esfuerzo, P2 = pulso de recuperación

1,0 = muy bien F6,0 = insuficiente

Standby

Absorción de potencia en el modo standby < 0,5 vatios.

Si se activa el pulsador Standby durante la parada o si transcurre un tiempo definido en las configuraciones del sistema, la cinta de correr conmutará a Standby.

Presionando el pulsador Standby, se podrá volver a activar la cinta de correr.

PAUSA

Presionando el pulsador STOP durante el entrenamiento, el programa se interrumpirá y se activará el modo de pausa. Durante el modo de pausa, solamente funcionarán los pulsadores START y STOP.

Si durante el modo de pausa se presiona el pulsador START, la cinta de correr se activará nuevamente y retomará la velocidad que estaba activada antes del modo de pausa. Los valores del entrenamiento se seguirán contando y continuando desde donde fueron interrumpidos.

Si durante el modo de pausa no se presiona ningún pulsador durante tres minutos, o se presiona el pulsador STOP, el programa finalizará y se visualizará la estadística del entrenamiento.

Si desea saltarla, presione simplemente el pulsador STOP.

CÁLCULO DE LAS CALORÍAS

El cálculo de las calorías es un valor orientativo. Se podrá ver arriba a la derecha en la pantalla. El valor calculado no tiene ninguna relevancia médica.

RECEPCIÓN DEL PULSO

La cinta de correr está equipada con un registro del pulso en la mano. Para garantizar un buen registro del pulso en la mano, deberá sujetar los dos sensores del mismo firme y completamente con las manos, sin moverlas. Los movimientos de las manos pueden provocar distorsiones. La visualización del pulso requiere aprox. de 5 a 15 segundos para visualizar su pulso actual.

La cinta de correr dispone también de un receptor de la frecuencia cardiaca incorporado compatible con POLAR. Para poder utilizar el sistema de pulso inalámbrico en la transmisión de la frecuencia cardiaca, deberá llevar una cinta para el pecho. Esta cinta no está incluida en el volumen de suministro de la cinta de correr. Le recomendamos la cinta para el pecho POLAR T34. Podrá adquirirla como accesorio en tiendas especializadas.

Tenga en cuenta que determinados materiales utilizados en su ropa (p. ej. poliéster, poliamida) producen cargas estáticas y posiblemente eviten una medición fiable de la frecuencia cardiaca. Tenga en cuenta también que los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos eléctricos, que forman un campo electromagnético a su alrededor, posiblemente pueden provocar problemas en la medición de la frecuencia cardiaca.

SÍMBOLO DE MANTENIMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

Cuando aparece el símbolo de mantenimiento de la cinta de correr, tendrá que efectuar el mantenimiento de la misma conforme a lo descrito en las instrucciones de montaje.

MENSAJES DE ERROR

Durante el funcionamiento, en caso de errores en el control, se presentarán diferentes mensajes en la pantalla. Los mensajes de error se pueden eliminar desconectando y conectando nuevamente el interruptor de alimentación. Si el mensaje de error volviera a aparecer después, deberá ponerse en contacto con el Servicio Técnico.

USB

La hembrilla USB se encuentra en la parte posterior de la consola. A través de este puerto es posible un intercambio de datos con un PC mediante el software KETTLER (WORLD TOURS 1.0 Art.-N.°. 07926-800)

FUNCIONAMIENTO

CONECTAR

Conecte primero el aparato. El interruptor CON./DESC. de la cinta de correr se encuentra al lado del cable de alimentación en la parte delantera, por debajo de la cubierta del motor. Bascule este interruptor a la posición "CON.".

LLAVE DE SEGURIDAD

Antes de cada entrenamiento, compruebe el funcionamiento de la llave de seguridad. Sujete la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y el cordón en su ropa. Si la llave de seguridad no está introducida en el interruptor de seguridad, aparecerá el símbolo del interruptor de seguridad en la pantalla.

INICIAR EL ENTRENAMIENTO

Para subir y bajar de la cinta, hay que sujetarse siempre de los pasamanos.

Suba a la plataforma lateral de la cinta de correr antes de iniciar el entrenamiento. Nunca se debe poner en movimiento el aparato estando encima de la cinta. Inicie su entrenamiento con una velocidad lenta e incremente la velocidad o el ángulo de la inclinación. A ser posible, corra siempre por el centro de la superficie de la cinta.

Durante el entrenamiento, mantenga siempre su cuerpo y cabeza orientados hacia delante. Nunca intente girarse sobre la cinta de correr mientras que esta está todavía en movimiento.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Programa manual

Una vez conectado el aparato y enclavada la llave de seguridad, presione el pulsador START. La cinta para correr arrancará al cabo de 3 segundos con 0,8 km/h (0,5 mph).

En cualquier momento durante el entrenamiento, podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. Presione el pulsador STOP para finalizar el entrenamiento.

Al iniciar el entrenamiento manualmente se van sumando el recorrido y el tiempo del entrenamiento en la pantalla. El programa manual es un entrenamiento sin límite de tiempo. Al finalizar, este programa de entrenamiento no se puede guardar.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Presione el pulsador START para iniciar el entrenamiento.

SELECCIÓN DE PROGRAMAS

El usuario tiene la posibilidad de elegir entre diferentes programas.

odrá elegir entre los siguientes programas:

P1: programa con inclinación: con 6 perfiles diferentes
P2: programa de velocidad: con 6 perfiles diferentes
P3: programa de calorías
P4: programa de recorridos
P5: Programa de inclinación HRC: con 2 perfiles diferentes
P6: Programa de velocidad HRC: con 2 perfiles diferentes
P7: Programa de usuario– 4 perfiles individuales
P8: Programa RACE: competición con 4 programas almacenados (programas de usuario)

Después de seleccionar un programa, el usuario podrá realizar especificaciones. El valor preconfigurado parpadea e indica que se puede confirmar o modificar. Una vez introducidos y confirmados sus valores, podrá iniciar el entrenamiento con la cinta para correr.

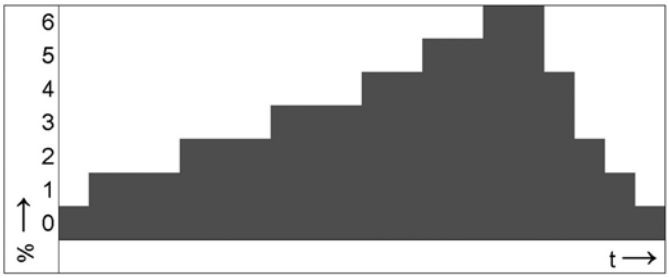
P1 : PROGRAMA CON INCLINACIÓN: CON 6 PERFILES

En **„ P1: Programa con inclinación"** podrá seleccionar entre seis perfiles diferentes. En cualquier momento durante el entrenamiento, podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. El tiempo predeterminado se descuenta en la pantalla y el recorrido efectuado se va sumando.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P1: programa con inclinación" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Seleccione un perfil (teclas del cursor) y confírmelo pulsando Enter.
6. Confirme la inclinación máxima (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
7. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
8. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.
9. Al finalizar, puede almacenar el programa recorrido (TECLA USUARIO), elegir un usuario del 1 al 4 (con las teclas del cursor) y confirmarlo con la tecla Enter.

P1 : Perfil de inclinaciones 1

P1 : Perfil de inclinaciones 2



P1 : Perfil de inclinaciones 3

P1 : Perfil de inclinaciones 4

P1 : Perfil de inclinaciones 5

P1 : Perfil de inclinaciones 6

P2 : PROGRAMA DE VELOCIDAD: CON 6 PERFILES

En **"P2: programa de velocidad"** podrá seleccionar entre seis perfiles diferentes. En cualquier momento durante el entrenamiento, podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. El tiempo predeterminado se descuenta en la pantalla y el recorrido efectuado se va sumando.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P2: programa de velocidad" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Seleccione un perfil (teclas del cursor) y confírmelo pulsando Enter.
6. Confirme la velocidad (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
7. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
8. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.
9. Al finalizar, puede almacenar el programa recorrido (TECLA USUARIO), elegir un usuario del 1 al 4 (con las teclas del cursor) y confirmarlo con la tecla Enter.

P2 : Perfil de velocidades 1

P2 : Perfil de velocidades 2

P2 : Perfil de velocidades 3

P2 : Perfil de velocidades 4

P2 : Perfil de velocidades 5

P2 : Perfil de velocidades 6

P3: PROGRAMA DE CALORÍAS

En cualquier momento durante el entrenamiento, con este programa podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. Sirve para la combustión óptima de la grasa. El número de calorías se indica arriba a la derecha en la visualización, y se va descontando.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P3: programa de calorías" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación de calorías (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
6. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.
7. Después de finalizar el programa se iniciará un COOL DOWN (enfriamiento) de 4 min. (puede interrumpirse presionando el pulsador STOP).
8. Los valores de entrenamiento no se pueden almacenar una vez finalizado el programa.

P4: PROGRAMA DE RECORRIDOS

En cualquier momento durante el entrenamiento, con este programa podrá aumentar / reducir la velocidad o la inclinación. En este caso, se va restando en la pantalla el recorrido de entrenamiento predeterminado.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P4: programa de recorridos" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la predeterminación de los recorridos de entrenamiento (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
6. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 min. podrá reiniciarlo.
7. Después de finalizar el programa se iniciará un COOL DOWN (enfriamiento) de 4 min. (puede interrumpirse presionando el pulsador STOP).
8. Los valores de entrenamiento no se pueden almacenar una vez finalizado el programa.

P5 : PROGRAMA CON INCLINACIÓN HRC: CON 2 PERFILES

En **„P5: Programa con inclinación HRC"** podrá seleccionar entre dos programas predeterminados. El usuario tiene la posibilidad de ajustar el programa individualmente sobre la base de su pulso objetivo máximo. En este programa, la cinta de correr ajusta automáticamente la inclinación, para alcanzar la frecuencia cardiaca objetivo del usuario y mantenerla. Durante el entrenamiento, el usuario podrá ajustar manualmente la velocidad o la inclinación.

Para poder utilizar los programas de control cardíaco, el usuario deberá llevar una cinta para el pecho.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P5: programa con inclinación HRC" y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación de la edad (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
6. Elegir un perfil (teclas del cursor) y confirmarlo con la tecla Enter.
7. Confirme la indicación del pulso objetivo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
8. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
9. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 minutos podrá reiniciarlo.
10. Al finalizar, puede almacenar el programa recorrido (TECLA USUARIO), elegir un usuario del 1 al 4 (con las teclas del cursor) y confirmarlo con la tecla Enter.

P5 : Perfil del pulso 1

P5 : Perfil del pulso 2

P6 : HRC PROGRAMA DE VELOCIDAD HRC: CON 2 PERFILES

En **„P6: Programa de velocidad HRC“** puede elegir entre dos programas predeterminados. El usuario tiene la posibilidad de ajustar el programa individualmente sobre la base de su pulso objetivo máximo. En este programa, la cinta de correr ajusta automáticamente la velocidad para alcanzar la frecuencia cardiaca objetivo del usuario y mantenerla. Durante el entrenamiento, el usuario podrá ajustar manualmente la velocidad o la inclinación.

Para poder utilizar los programas de control cardíaco, el usuario deberá llevar una cinta para el pecho.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta para correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor “P6: programa de velocidad HRC” y confirme pulsando Enter.
4. Confirme la indicación de la edad (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
5. Confirme la indicación del tiempo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
6. Elegir un perfil (teclas del cursor) y confirmarlo con la tecla Enter.
7. Confirme la indicación del pulso objetivo (Enter) o modifíquela (teclas del cursor).
8. Presione el pulsador Enter para iniciar el entrenamiento.
9. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de 3 minutos podrá reiniciarlo.
10. Al finalizar, puede almacenar el programa recorrido (TECLA USUARIO), elegir un usuario del 1 al 4 (con las teclas del cursor) y confirmarlo con la tecla Enter.

P6 : Perfil del pulso 1

P6 : Perfil del pulso 2

Aviso para los programas de control cardíaco:

Si no se detecta la frecuencia cardiaca, por razones de seguridad la velocidad se reduce a 0,8 km/h (s. métrico) o a 0,5 mph (s. anglo.).

P7: PROGRAMA USUARIO (4 PROGRAMAS INDIVIDUALES)

El usuario tiene la posibilidad de entrenar con un programa/perfil almacenado y volverlo a guardar. El programa de entrenamiento tiene que haber sido recorrido por completo para poder almacenarse en Usuario 1-4.

En el programa de usuario puede elegir entre persona 1-4.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta de correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P7: Programa de usuario“ y confirme pulsando Enter.
4. Se puede seleccionar una PERSONA (1-4) con las teclas del cursor. Pulse la tecla ENTER para confirmar.
5. Independientemente del entrenamiento guardado previamente, debe confirmar (Enter) o modificar (teclas del cursor) el tiempo o el recorrido del entrenamiento.
6. Pulse la tecla Enter para comenzar el entrenamiento.
7. Al finalizar puede guardar el programa recorrido (tecla USUARIO), elegir un usuario de 1 a 4 con las teclas del cursor y confirmarlo con Enter.

P8: PROGRAMA RACE: COMPETICIÓN CON 4 PROGRAMAS ALMACENADOS (PROGRAMA USUARIO)

Con **„P8: programa RACE“** puede elegir una competición con uno de los 4 programas almacenados (programa usuario). Puede aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento en cualquier momento. La cuenta atrás se hace en el visor con referencia al tiempo y a la distancia recorridos con respecto al entrenamiento almacenado anteriormente. El entrenamiento concluye con un COOL DOWN.

1. Ponga en marcha el aparato.
2. Fije la llave de seguridad en la cinta de correr, y el clip en la ropa del usuario.
3. Seleccione con las teclas del cursor "P8: Programa RACE“ y confirme pulsando Enter.
4. Confirme (Enter) o cambie (teclas del cursor) el adversario.
5. Pulse la tecla Enter para comenzar el entrenamiento.
6. Podrá interrumpir el entrenamiento en cualquier momento presionando el pulsador STOP. Al cabo de tres minutos podrá reiniciarlo.
7. Una vez concluido el entrenamiento se iniciará un COOL DOWN (enfriamiento) de cuatro minutos.
8. Al finalizar aparecerá WIN (ganado) o LOSE (perdido).
9. Al finalizar puede almacenar el programa recorrido (tecla USUARIO), elegir un usuario de 1 a 4 con las teclas del cursor y confirmarlo con Enter.

CAMBIO DEL SISTEMA

Los subpuntos de los menús Unit (s. métrico / s. anglo.), LCD y Controller Version, tiempo total de correr, rendimiento total de correr, zumbido (conectar / desconectar) y el ajuste del tiempo de standby se pueden procesar individualmente. LCD y Controller Version, tiempo total de correr y rendimiento total de correr solamente se pueden leer y no se pueden modificar.

Para efectuar cambios en el sistema, Vd. debe encontrarse en la selección de programas.

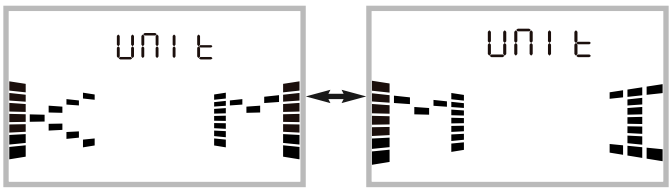
Presionando el pulsador SPEED (-) durante un mínimo de 2 seg., entrará en el menú de cambio del sistema.

En cualquier modo podrá salir del modo de ajuste sin efectuar ningún cambio, presionando el pulsador STOP.

El cambio a otros subpuntos del menú se realiza presionado los pulsadores SPEED (-) o SPEED (+).

1) Cambio entre el sistema métrico y anglosajón:

La pantalla indica "UNIT".

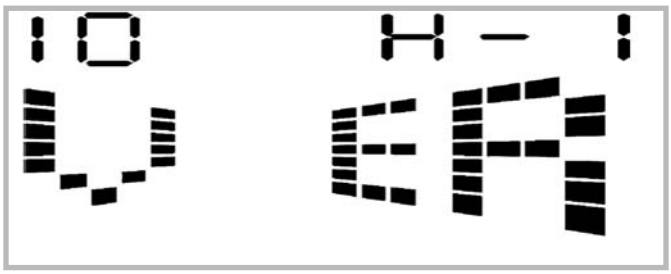


Presione START para cambiar entre KM y MI.

Presione STOP para confirmar y salir del menú.

La unidad de medida para la velocidad y el recorrido han sido cambiados correspondientemente.

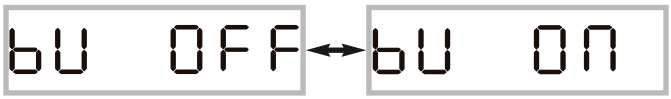
2) Leer LCD y Controller Version.



3) Leer el tiempo total de correr en horas.

4) Leer el rendimiento total de correr (km o millas).

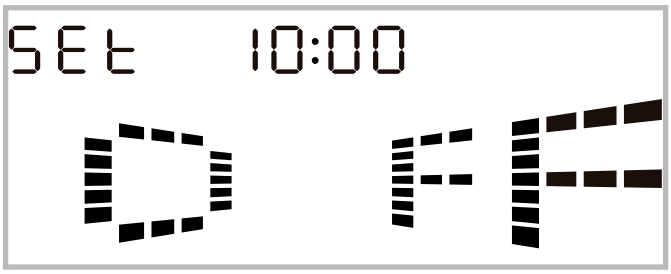
5) Conectar o desconectar el zumbido.



Presione simplemente START para conectar o desconectar el zumbido.

La pantalla cambiará a continuación al modo de selección de programas.

6) Ajustar el tiempo de standby



Presione START para ajustar a continuación el tiempo de desconexión con los pulsadores Speed (+) o Speed (-).

Una nueva pulsación de START confirmará el valor.

RESUMEN DE LOS MENSAJES / INDICACIONES EN LA PANTALLA LCD

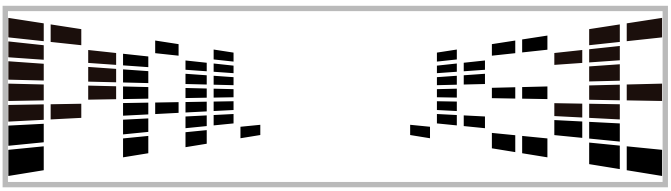
Conectar

Selección de programasl

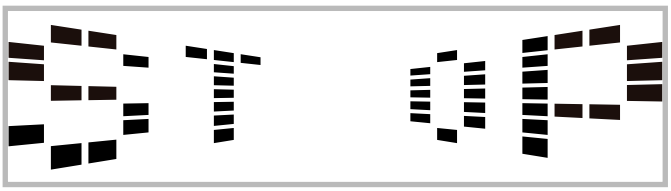
Preparado

Mensaje de advertencia

Pausa de entrenamiento

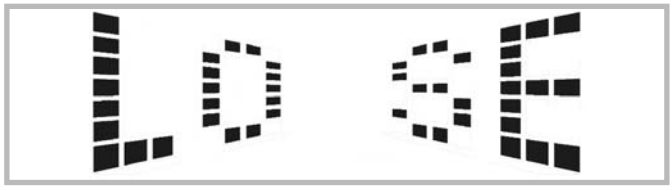


Parada de entrenamiento



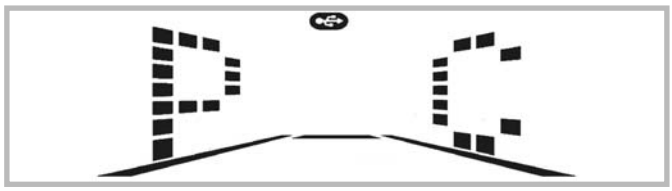
Seleccione sexo (M= hombre, F= mujer) en el programa: "P8: programa RACE"

Resultados programa RACE



Aviso: El aparato conmutará a standby

PC-Mode



Es necesario calibrar la inclinación (se ruega avisar al Servicio Técnico).

Es necesario efectuar inmediatamente el mantenimiento de la cinta de correr.

La llave de seguridad no está introducida.t

Instrucciones de entrenamiento

Correr o caminar es una forma muy eficaz de entrenarse para estar en forma. Con la cinta de marcha podrá realizar en su domicilio un entrenamiento de marcha controlado y dosificado, independientemente de cualquier climatología.

La cinta de marcha no solamente está indicada para correr, sino también para caminar. Antes de iniciar el entrenamiento, ¡debería leer atentamente la siguiente información!

Planificación y control de su entrenamiento de marcha

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos, elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas.

Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como a través del nivel / intensidad del mismo.

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

Intensidad del esfuerzo

La intensidad del esfuerzo durante el entrenamiento de marcha es controlada preferentemente a través de la frecuencia del pulso de su corazón.

Pulso máximo: por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones, menos la edad.

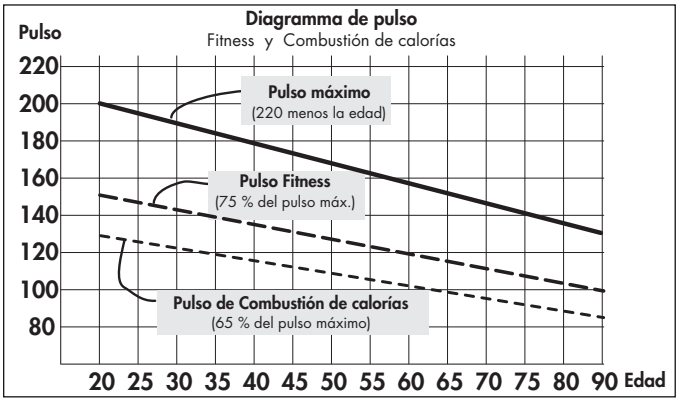
Ejemplo: edad 50 años > 220 – 50 = 170 pulsaciones /min.

Pulso del esfuerzo:

La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75% (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual.

65 % = Objetivo del entrenamiento de combustión de grasa

75 % = Objetivo del entrenamiento del fitness mejorado



En función de la edad, este valor varía.

Durante el entrenamiento con la cinta de marcha, la intensidad se regula bien mediante la velocidad de marcha, o a través del ángulo de la pendiente de la superficie de marcha. Con el aumento de la velocidad de marcha aumenta el esfuerzo físico. También aumenta aumentado el ángulo de inclinación.

Como principiante, evite una velocidad de marcha demasiado elevada o un entrenamiento con un ángulo de pendiente demasiado elevado de la superficie de marcha, ya que en este caso, es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso.
Debería determinar su velocidad de marcha individual y el ángulo de pendiente durante el entrenamiento con la cinta de marcha, de tal forma, que pueda alcanzar la frecuencia de pulso óptima conforme a los datos arriba indicados.

Controle durante la marcha, mediante su frecuencia de pulso, si está entrenando dentro de su rango de intensidad.

Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 – 75% del rendimiento cardiovascular individual.

Regla empírica:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
diario	10 min
2–3 veces a la semana	20 – 30 min
1–2 veces a la semana	30 – 60 min

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos. El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse en forma de intervalos:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
	1ª semaine
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	2ª semaine
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	3ª semaine
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
	4ª semaine
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería iniciar o calentarse incrementando lentamente el esfuerzo, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y sus músculos.

Cool-Down

Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de cada entrenamiento debería seguir otros 2 – 3 minutos corriendo lentamente.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, ó 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento de la cinta de marcha.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular, se recuperará más rápidamente que antes.

Indicaciones sobre la medición del pulso con el pulso de la mano

La tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Indicaciones especiales para el entrenamiento

El desarrollo de los movimientos durante la marcha es conocido por todos.

A pesar de ello habrá que respetar algunos puntos durante el entrenamiento de marcha:

- Compruebe siempre antes del entrenamiento el correcto montaje y posición del equipo.
- Suba al aparato y descienda de él solamente cuando la cinta de marcha esté completamente detenida y sujétese al tirador.
- Antes de poner en marcha la cinta de marcha, sujete en su ropa el cordón de la llave de seguridad para la detención de la cinta.
- Entrene con las correspondientes zapatillas de marcha o de deporte.
- El correr o caminar encima de una cinta es diferente de correr o caminar encima de una base normal. Por ello, debería prepararse para la marcha, andando lentamente encima de la cinta.
- Sujétese del tirador durante las primeras unidades de entrenamiento, para evitar movimientos incontrolados que podrían provocar una caída. Esto es especialmente importante al manejar el ordenador durante el entrenamiento de marcha.
- Los principiantes no deberían ajustar el ángulo de pendiente a una posición demasiado elevada, para evitar sobrecargas.
- A ser posible, corra con un ritmo uniforme.
- Entrene únicamente en el centro de la superficie de marcha.

I PRECAUZIONI DA SEGUIRE

Informazioni utili per garantire la vostra sicurezza

- Per evitare ferimenti causati dal mancato carico o sovraccarico, l'apparecchio per allenamento deve essere impiegato assolutamente seguendo le apposite istruzioni per l'uso.
- Prima di utilizzare l'apparecchio e anche dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare se la posizione dei cavi è ancora stabile.
- Verificare regolarmente il funzionamento e il suo stato integro per l'uso.
- I controlli di sicurezza rientrano negli obblighi di funzionamento e devono essere condotti regolarmente e in modo appropriato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio si mantiene, solo se si verificano regolarmente lo stato di usura e eventuali danni.
- I componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Lasciare intervenire solo del personale qualificato ai componenti elettrici. Impiegare esclusivamente dei ricambi originali KETTLER.
- Fino alla completa riparazione, l'apparecchio non deve essere usato.
- Per pulire, curare e mantenere l'apparecchio, usare esclusivamente lo speciale set per la cura dell'apparecchio KETTLER, Art. n° 7921-000
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico e accertarsi di essere in forma ottimale per eseguire l'allenamento con questo apparecchio. Il consulto medico deve costituire la base per redarre il proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può provocare danni alla salute.
- Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente consono allo scopo, ossia per l'allenamento di corsa e camminata di persone adulte.
- Rispettare il peso massimo consentito per l'utilizzatore.
- Allenarsi sempre e solo con la chiave di sicurezza inserita.
- Nelle prime unità di allenamento, apprendere le procedure iniziali di movimento alle più basse velocità.
- In caso di insicurezza, tenersi alle barre laterali, scendere dal tapis roulat attraverso le piattaforme laterali e arrestare il tapis roulant.

Importante! Osservare anche le precauzioni da adottare, riportate nelle istruzioni per il montaggio.

Interruttore di sicurezza

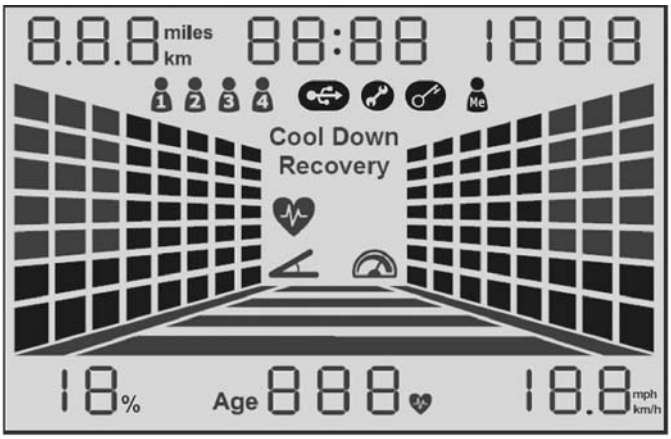
- Fissare sempre prima di ogni allenamento la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e attaccare il laccio della chiave di sicurezza agli indumenti indossati. Regolare la lunghezza del laccio: se si inciampa, l'interruttore di sicurezza scatta.
- L'interruttore di sicurezza è stato ideato per spegnere immediatamente gli azionamenti e la regolazione dell'altezza del tapis roulant, nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione di emergenza. Usare quindi l'interruttore di sicurezza solo per un arresto d'emergenza. Per portare il tapis roulant, durante l'allenamento, comodamente e completamente al completo arresto, alle condizioni normali, utilizzare il tasto STOP.
- Controllare l'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento:
  Posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il tapis roulant a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il tapis roulant deve arrestarsi immediatamente. Dopodiché inserire di nuovo la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e fissare il laccio agli indumenti indossati. A tapis roulant completamente arrestato, procedere all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il laccio deve essere ancora attaccato bene ai propri indumenti. Dopodiché, fissare la chiave di sicurezza di nuovo all'interruttore di sicurezza.

Protezione del tapis roulant

L'uso incontrollato del tapis roulant da parte di terzi può essere evitato, disinserendo la chiave di sicurezza. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con attenzione ed impedire che finisca alla portata di bambini!

I FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER DI CONTROLLO TRACK PERFORMANCE

DISPLAY



	Icona	Inclinazione
	Icona	Velocità
	Simboli	utente da 1 a 4
	Icona	Manutenzione tapis roulant
	Indicazione	per modalità PC / USB
	Simbolo ME	"io
Cool Down	Cool Down	"Lascia correre"
Recovery	Recovery	Trasmissione del voto fitness
	Icona	Interruttore di sicurezza
	Indicazione	del polso in bpm (beat per minute = battiti al minuto)
Age	Indicazione	età
%	Indicazione	inclinazione in %
miles km	Indicazione	Percorso di allenamento in km o miglia
mph km/h	Indicazione	Velocità in km/h o mph
1888	Indicazione	Consumo energetico in chilocalorie

VALORI INDICATI

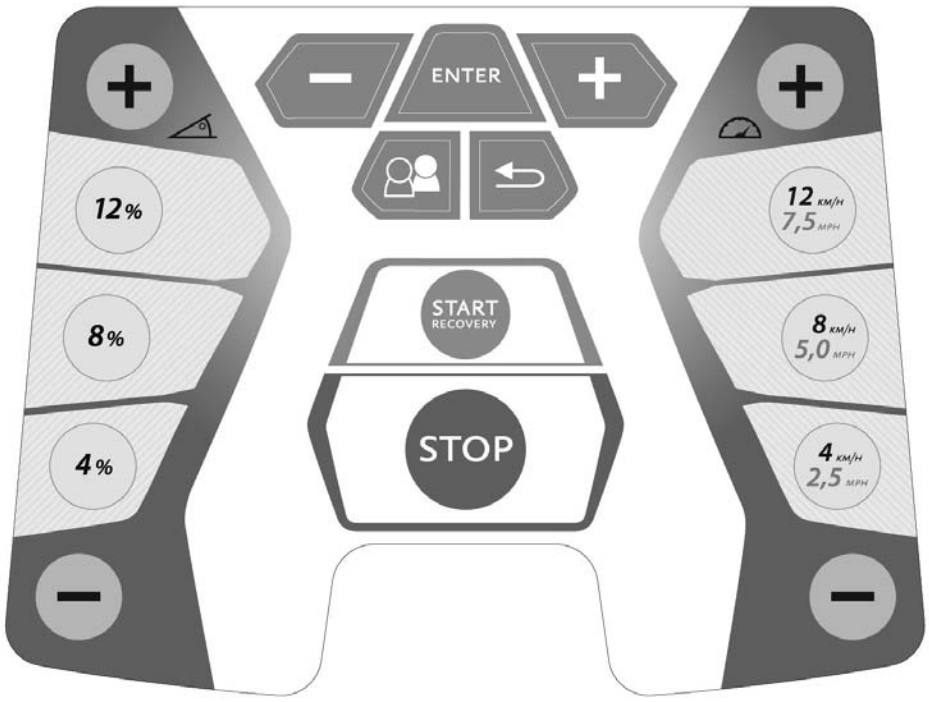
Durante la programmazione

Indicazione	Campo di indicazione	Risoluzione	Livello
Età	10-99	XX	1
Tempo	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Percorso di allenamento	1.0~50.0 km (metric), 0.6~30.0 miles (English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 18 km/h (metric),11mph (English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Polso di arrivo	70~210 bpm	XXX	1

Durante l'allenamento

Indicazione	Campo di indicazione	Risoluzione	Livello
Tempo	Normale: 00:00~99:59 a 99 min 59 sec, poi 01:40~18:00 da 1 ora e 40 min.	XX:XX	1
	PC mode : da 00:00~99:59 a 99min 59sec, poi da 01:40~15:40 a 1h. 40min		
Percorso di allenamento	0.00~9.99 km (metric), 0.00~9.99 mi (English) a 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9 km (metric), 10.0~99.9 mi (English) da 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Chilocalorie	0-1999	XXXX	1
Frequenza cardiaca	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0 km/h (metric), 0.5~11mph (English)	XX.X	0.1

I TASTIERA



ENTER	ENTER	Conferma dei programmi e valori
– +	CURSOR (+) (–)	Selezione dei programmi e valori
	USER –	Salvare il programma eseguito su un UTENTE.
	HOME –	Torna alla scelta programmal
+ –	INCLINE (+) (–)	Impostazione dell'inclinazione
4% 8% 12%	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Selezione diretta dell'inclinazione
+ –	SPEED (+) (–)	Impostazione della velocità
4 KM/H 2,5 MPH 8 KM/H 5,0 MPH 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Selezione diretta della velocità
START RECOVERY	START / RECOVERY	Avvia il tapis roulant / Avvia il calcolo del voto fitness
STOP	STOP	Arresta il tapis roulant

IMPOSTAZIONE DELL'INCLINAZIONE

Tramite il tasto INCLINE (+) si può aumentare l'angolo d'inclinazione del 1 %.

Tramite il tasto INCLINE (-) si può diminuire l'angolo d'inclinazione del 1 %.

Premendo a lungo questi tasti, si ottiene uno scorrimento automatico dei valori.

Con i tasti DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% per l'inclinazione, è possibile regolare direttamente l'inclinazione.

Per motivi di sicurezza, l'angolo di inclinazione può essere regolato solo manualmente. Un'eccezione è costituita dai programmi con profilo di inclinazione e dai programmi HRC (programmi di controllo frequenza cardiaca), nonché dalla modalità PC. In questo caso, l'angolo d'inclinazione è regolato automaticamente.

IMPOSTAZIONE DELLA VELOCITÀ

Tramite il tasto SPEED (+) è possibile aumentare la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Tramite il tasto SPEED (-) è possibile diminuire la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Premendo a lungo questi tasti, si ottiene uno scorrimento automatico dei valori.

Con i tasti DIRECT SPEED(4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) e (12 km/h / 7,5 mph) per la velocità, è possibile regolare direttamente la velocità.

SELEZIONE DEL PROGRAMMA

Dopo l'accensione o al termine di un programma, è possibile selezionare un programma con il tasto CURSOR e il tasto ENTER. Sono disponibili 8 programmi con relativi sottoprogrammi.

SEGMENTI DI PROFILI

Nella scelta dei programmi (prima di iniziare l'allenamento), vengono rappresentati in modo tridimensionale i profili per l'inclinazione e la velocità. I profili d'inclinazione compaiono quindi nella parte sinistra dello schermo e i profili di velocità nella parte destra. Durante l'allenamento, vengono indicati a sinistra i valori d'inclinazione e a destra i valori di velocità, scalati sui segmenti presenti. Per questo motivo, la rappresentazione del profilo potrebbe anche essere distorta. La posizione attuale dell'utente lampeggia.

RECOVERY

Se durante l'allenamento vi è un segnale di polso, è possibile attivare tramite il tasto RECOVERY la misurazione polso a riposo. Il tapis roulant viene portato al completo arresto. Vengono misurati il polso sotto sforzo e, un minuto più tardi, il polso a riposo e trasmesso poi un voto fitness. Per uno stesso allenamento, il miglioramento di questo voto indica un miglioramento della propria forma fisica.

Nell'indicazione del percorso di allenamento, il polso sotto sforzo è indicato come P1 e nell'indicazione delle calorie è evidenziato il polso a riposo P2. Dopo circa 16 secondi, l'indicazione passa alla modalità Pausa. Il voto fitness è quindi indicato nell'indicazione di velocità, in basso a destra.

Calcolo del voto fitness:

$$\text{Voto} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2))}{P1}\right)^2$$

P1= polso sotto sforzo, P2 = polso a riposo

1,0 = molto buono F6,0 = insufficiente

Stand-by

Potenza consumata in modalità stand-by < 0,5 Watt.

Se durante l'arresto si preme il tasto stand-by oppure è scattata l'ora definita per questo tra le commutazioni di sistema, il tapis roulant passa alla modalità di stand-by.

Premendo il tasto stand-by, il tapis roulant può essere riattivato.

PAUSA

Se viene premuto il tasto STOP durante l'allenamento, il programma si interrompe e si attiva la modalità Pausa. Durante la modalità Pausa, funzionano solamente i tasti START e STOP.

Se durante la modalità Pausa si preme il tasto START, il tapis roulant si riavvia e aumenta gradualmente alla velocità, attivata prima della funzione Pausa. I valori di allenamento continuano ad essere contati e continuati, da dove erano stati interrotti.

Se durante la modalità Pausa non si preme alcun tasto per tre minuti o si preme il tasto STOP, il programma si arresta e viene indicata la statistica di allenamento.

Se si desidera passare oltre a tale indicazione, premere semplicemente il tasto STOP.

CALCOLO DELLE CALORIE CONSUMATE

Il calcolo delle calorie rappresenta un valore stimato. Questo è indicato in alto a destra del display. Il valore calcolato non ha alcuna validità medica.

TRASMISSIONE DEL POLSO

Il tapis roulant è dotato di rilevazione delle pulsazioni. Al fine di garantire una registrazione ottimale delle pulsazioni, cingere i due sensori di rilevazione delle pulsazioni ben fermi e completamente attorno alle mani, senza muovere queste ultime. i movimenti delle mani potrebbero infatti portare ad anomalie nella rilevazione. L'indicazione del polso necessita di circa 5-1 secondi, per indicare esattamente il polso attuale.

Il tapis roulant dispone di un ricettore interno della frequenza cardiaca, compatibile con POLAR. Per poter utilizzare il sistema di pulsazioni senza cavo, è necessario indossare una cintura al torace per la trasmissione della frequenza cardiaca. La cintura toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca non è compresa nella fornitura di questo tapis roulant. Noi consigliamo la cintura toracica POLAR T34. Questa è reperibile come accessorio, presso i negozi specializzati.

Si prega di considerare che alcuni materiali, impiegati nella fabbricazione di indumenti (es. poliestere e poliammide), provocano delle cariche statiche ed impediscono a volte una misurazione affidabile della frequenza cardiaca. Tenere presente che anche telefoni cellulari, televisori e altri apparecchi elettrici simili possono formare attorno a sé un campo elettromagnetico, in grado di creare problemi nella rilevazione della frequenza cardiaca.

ICONA DELLA MANUTENZIONE DEL TAPIS ROULANT

Se è indicata l'icona di "Manutenzione del tapis roulant", eseguire la manutenzione del tapis roulant, come indicato nelle istruzioni per il montaggio.

MESSAGGI D'ERRORE

Durante il funzionamento, in caso di anomalie al comando compaiono dei messaggi diversi nel display. I messaggi d'errore possono essere resettati, spegnendo e riaccendendo l'interruttore di rete. Dovessero ricomparire ancora i messaggi d'errore, allora è necessario contattare il servizio di assistenza.

USB

La presa USB si trova sul retro della console. Tramite questa interfaccia è possibile scambiare dati con un PC attraverso il software KETTLER (WORLD TOURS 1.0 num. art. 07926-800).

FUNZIONAMENTO

ACCENSIONE

Accendere prima di tutto l'apparecchio. L'Interruttore ON/OFF per il tapis roulant si trova accanto al cavo di rete, sul lato anteriore, sotto la copertura del motore. Posizionare l'interruttore in posizione "ON".

CHIAVE DI SICUREZZA

Verificare il funzionamento dell'interruttore di sicurezza, prima di iniziare ogni allenamento. Inserire la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il relativo laccio ai propri indumenti. Se la chiave di sicurezza non è inserita nell'interruttore di sicurezza, il simbolo dell'interruttore di sicurezza è evidenziato nel display.

INIZIARE L'ALLENAMENTO

Per salire e scendere dal tapis roulant, usare sempre i corrimano laterali.

Prima di iniziare l'allenamento, posizionarsi sulla piattaforma laterale del tapis roulant. Non mettere mai in moto l'apparecchio, mentre ci si trova sulla superficie scorrevole. Iniziare l'allenamento ad una velocità limitata e aumentare poi gradualmente la velocità o l'angolo di inclinazione. Correre sempre possibilmente al centro della superficie scorrevole.

Durante l'allenamento, tenere sempre il corpo e la testa ben diritti e rivolti in avanti. Non tentare mai di girarsi sul tapis roulant, mentre questo è ancora in moto.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Programma manuale

Dopo che l'apparecchio è acceso e la chiave di sicurezza è inserita, premere il tasto START. Il tapis roulant inizia a muoversi dopo 3 secondi, a 0,8 km/h (0,5 mph).

È possibile aumentare o diminuire la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento in ogni momento. Per terminare l'allenamento, premere il tasto STOP.

Con l'avvio manuale dell'allenamento, vengono mostrate le indicazioni del percorso di allenamento e il tempo di allenamento. Il programma "Manual" è un allenamento senza limite temporale. Il programma di allenamento non può essere memorizzato alla fine.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Premere il tasto START per iniziare l'allenamento.

SELEZIONE DEI PROGRAMMI

L'utente ha la possibilità di scegliere tra diversi programmi.

Sono disponibili i seguenti programmi:

P1 : programma inclinazione: con 3 diversi profili
P2 : programma velocità: con 3 diversi profili
P3 : programma calorie
P4 : programma percorso
P5 : Programma inclinazione HRC: con 2 diversi profili
P6 : Programma velocità HRC: con 2 diversi profili
P7 : Programma utente - 4 profili individuali
P8 : Programma RACE: gara con 4 programmi memorizzati (programma utente)

Dopo aver selezionato un programma, l'utente può introdurre dei dati default. Il valore pre-impostato lampeggia e deve essere confermato o modificato. Non appena sono stati introdotti e confermati i valori, è possibile iniziare con l'allenamento sul tapis roulant.

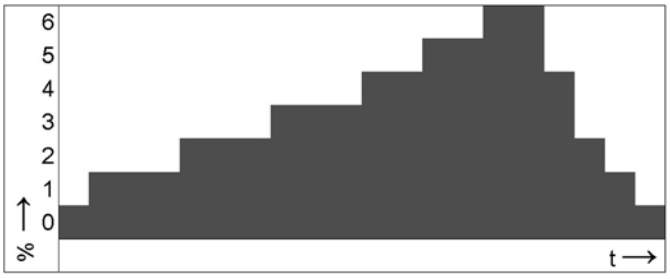
P1 : PROGRAMMA INCLINAZIONE: CON 6 PROFILI

In **"Programma inclinazione P1"** è possibile scegliere tra sei diversi profili. È possibile aumentare o diminuire la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento in ogni momento. L'indicazione temporale diminuisce progressivamente nel display, mentre il percorso eseguito aumenta gradualmente.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P1: programma inclinazione" con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione temporale (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Selezionare un profilo (con i tasti cursore) e confermare con "Enter"
6. Confermare l'inclinazione massima (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
7. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
8. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
9. Alla fine è possibile memorizzare il programma eseguito (tasto USER), scegliere un utente da 1 a 4 con i tasti cursore e confermare con enter.

P1 : Profilo di inclinazione 1

P1 : Profilo di inclinazione 2



P1 : Profilo di inclinazione 3

P1 : Profilo di inclinazione 4

P1 : Profilo di inclinazione 5

P1 : Profilo di inclinazione 6

P2 : PROGRAMMA VELOCITÀ: CON 6 PROFILI

È possibile scegliere in **„P2: Programma velocità“** tra 6 diversi profili. È possibile aumentare o diminuire la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento in ogni momento. L'indicazione temporale diminuisce progressivamente nel display, mentre il percorso eseguito aumenta gradualmente.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P2: programma velocità“ con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione temporale (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Selezionare un profilo (con i tasti cursore) e confermare con "Enter"
6. Confermare la velocità massima (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
7. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
8. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
9. Alla fine è possibile memorizzare il programma eseguito (tasto USER), scegliere un utente da 1 a 4 con i tasti cursore e confermare con enter.

P2 : Profilo di velocità 1

P2 : Profilo di velocità 2

P2 : Profilo di velocità 3

P2 : Profilo di velocità 4

P2 : Profilo di velocità 5

P2 : Profilo di velocità 6

P3: PROGRAMMA DELLE CALORIE

In questo programma, è possibile aumentare / diminuire in ogni momento la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento. Questo serve a bruciare i grassi il più possibile. Il numero di calorie compare sul display in alto a destra e diminuisce progressivamente.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P3: programma calorie“ con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare le calorie indicate per default (con "Enter") o modificarle (con i tasti cursore)
5. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
6. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
7. Viene eseguito un COOL DOWN (riposo) di 4 minuti, dalla fine del programma (può essere interrotto con il tasto STOP).
8. I valori di allenamento non possono essere salvati dopo la fine del programma.

P4: PROGRAMMA DEI PERCORSI

In questo programma, è possibile aumentare / diminuire in ogni momento la velocità o l'inclinazione durante l'allenamento. Qui il valore default del percorso di allenamento diminuisce progressivamente nell'indicazione.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P4: programma percorso“ con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare il percorso default indicato (con "Enter") o modificarlo (con i tasti cursore)
5. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
6. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
7. Viene eseguito un COOL DOWN (riposo) di 4 minuti, dalla fine del programma (può essere interrotto con il tasto STOP).
8. I valori di allenamento non possono essere salvati dopo la fine del programma.

P5 : PROGRAMMA INCLINAZIONE HRC: CON 2 PROFILI

In **"P5:Programma inclinazione HRC"** è possibile scegliere tra due profili prestabiliti.L'utente ha la possibilità di impostare il programma in modo personalizzato, in base al proprio numero di pulsazioni di arrivo massimo. Il tapis roulant regola quindi automaticamente l'inclinazione nel programma, al fine di raggiungere la frequenza cardiaca di arrivo per l'utente e mantenerla. Durante l'allenamento, l'utente può modificare la velocità o l'inclinazione manualmente.

Per poter usare i programmi di controllo cardiaco, l'utente deve indossare una cintura al torace.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P5: programma inclinazione HRC“ con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione dell'età (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Confermare l'indicazione del tempo (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
6. Scegliere un profilo (tasti cursore) e confermare con enter
7. Confermare il polso di arrivo massimo (con "Enter") o modificarlo (con i tasti cursore)
8. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
9. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
10. Alla fine è possibile memorizzare il programma eseguito (tasto USER), scegliere un utente da 1 a 4 con i tasti cursore e confermare con enter.

P5 : Profilo polso 1

P5 : Profilo polso 2

P6 : PROGRAMMA VELOCITÀ HRC: CON 2 PROFILI

In **"P6: programma velocità"** è possibile scegliere tra due profili predefiniti. L'utente ha la possibilità di impostare il programma in modo personalizzato, in base al proprio numero di pulsazioni di arrivo massimo. Il tapis roulant regola quindi automaticamente l'inclinazione nel programma, al fine di raggiungere la frequenza cardiaca di arrivo per l'utente e mantenerla. Durante l'allenamento, l'utente può modificare la velocità o l'inclinazione manualmente.

Per poter usare i programmi di controllo cardiaco, l'utente deve indossare una cintura al torace

1. Accendere l'apparecchio.

2. Assicurare la chiave di sicurezza al tapis roulant e il gancio agli indumenti dell'utente.
3. Selezionare il „P6: programma velocità HRC“ con i tasti cursore e confermare con "Enter"
4. Confermare l'indicazione dell'età (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
5. Confermare l'indicazione del tempo (con "Enter") o modificarla (con i tasti cursore)
6. Scegliere un profilo (tasti cursore) e confermare con enter
7. Confermare il polso di arrivo massimo (con "Enter") o modificarlo (con i tasti cursore)
8. Premere il tasto "Enter" per iniziare l'allenamento.
9. L'allenamento può essere interrotto in ogni momento con il tasto STOP, dopodiché è possibile proseguirlo entro i successivi 3 minuti.
10. Alla fine è possibile memorizzare il programma eseguito (tasto USER), scegliere un utente da 1 a 4 con i tasti cursore e confermare con enter.

P6 : Profilo polso 1

P6 : Profilo polso 2

Avvertenza per i programmi di controllo cardiaco!

Se la frequenza cardiaca non viene rilevata, per motivi di sicurezza la velocità diminuisce progressivamente a 0,8 km/h (metric), 0.5 MPH (English).

P7 : PROGRAMMA UTENTE (4 PROGRAMMI INDIVIDUALI)

L'utente ha la possibilità di allenarsi con un programma/profilo e di memorizzarlo nuovamente. Il programma di allenamento deve essere eseguito interamente per poter essere salvato su un utente 1-4.

In programma utente è possibile scegliere tra Persona 1-4.

1. Accendere l'apparecchio.
2. Assicurare la chiave di sicurezza sul tapis roulant e la clip sul vestito dell'utente.
3. È possibile scegliere "P7: programma utente" con i tasti cursore e confermare con enter
4. È possibile scegliere una PERSONA (1-4) (tasti cursore). Premere il tasto ENTER per confermare.
5. A seconda dell'allenamento memorizzato in precedenza, ora è necessario confermare (enter) o modificare (tasti cursore) il tempo o il percorso di allenamento.
6. Premere il tasto enter per iniziare l'allenamento
7. Alla fine è possibile memorizzare il programma eseguito (tasto USER), selezionare un utente da 1 a 4 con i tasti cursore e confermare con enter.

P8 : PROGRAMMA RACE: GARA CON 4 PROGRAMMI MEMORIZZATI (PROGRAMMA UTENTE)

Sie können unter „P8: RACE Programm“ einen Wettbewerb mit einem der 4 gespeicherten Programmen (User Programm) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit während des Trainings jederzeit erhöhen oder verringern. Es wird die Zeitvorgabe oder Streckenvorgabe abhängig von dem zuvor abgespeicherten Training in der Anzeige heruntergezählt. Das Trainingsende wird mit einem COOL DOWN beendet. In "P8: programma RACE" è possibile selezionare una gara con uno dei 4 programmi memorizzati (programma utente). Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre la velocità in qualsiasi momento. A seconda dell'allenamento memorizzato in precedenza, sul display viene visualizzato un conto alla rovescia del tempo o del percorso assegnati. La fine dell'allenamento è segnata da un COOL DOWN.

1. Accendere l'apparecchio
2. Assicurare la chiave di sicurezza sul tapis roulant e la clip sul vestito dell'utente
3. Selezionare "P8 : programma RACE" con i tasti cursore e confermare con enter
4. Confermare (enter) o modificare (tasti cursore) l'"avversario" (un'opzione del programma utente)
5. Premere il tasto enter per iniziare l'allenamento.
6. È possibile interrompere l'allenamento in qualsiasi momento con il tasto STOP; l'allenamento può essere ripreso entro 3 minuti.
7. Dopo la fine del programma si avvia un COOL DOWN (raffreddamento) di 4 minuti.
8. Alla fine viene visualizzata la scritta WIN - hai vinto oppure LOSE - hai perso.
9. Alla fine è possibile memorizzare il programma eseguito (tasto USER), selezionare un utente da 1 a 4 con i tasti cursore e confermare con enter.

Avvertenza per i programmi di controllo cardiaco!

COMMUTAZIONE DEL SISTEMA

Possono naturalmente essere elaborate le sotto-voci di menù Unit (metrico/anglo-americano), la versione LCD e Controller Version, il tempo di corsa complessivo, il rendimento complessivo di corsa, Summer (ON/OFF) e "Imposta ora per stand-by". La versione LCD e Controller Version, il tempo di corsa complessivo, il rendimento complessivo di corsa possono essere solo letti, ma non modificati.

Per eseguire modifiche al sistema, queste si devono trovare nella selezione dei programmi.

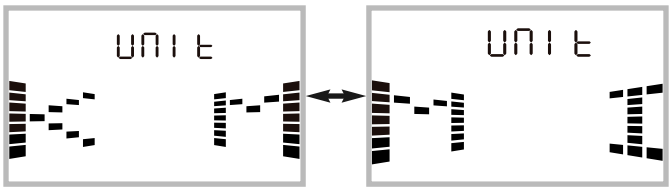
Premere il tasto SPEED (-) almeno per 2 sec., e si accede così al menù di modifiche del sistema.

È possibile chiudere la modalità di regolazione in ogni momento e senza alcuna modifica, semplicemente premendo il tasto STOP.

È possibile passare ad altre sotto-voci di menù, premendo il tasto SPEED (-) o il tasto SPEED (+).

1) Commutazione dal sistema metrico al sistema anglo-americano

Nel display compare "UNit".



Premere START, per commutare tra KM e MI.

Premere STOP, per confermare e chiudere il menù.

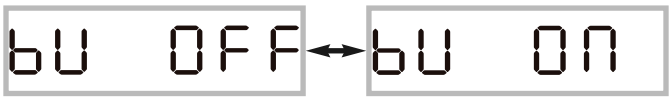
In questo modo, le unità di misura per la velocità e il percorso vengono modificate.

2) Leggere la versione LCD e Controller

3) Leggere il tempo di corsa complessivo in ore

4) Leggere il rendimento di corsa complessivo (in km o miglia)

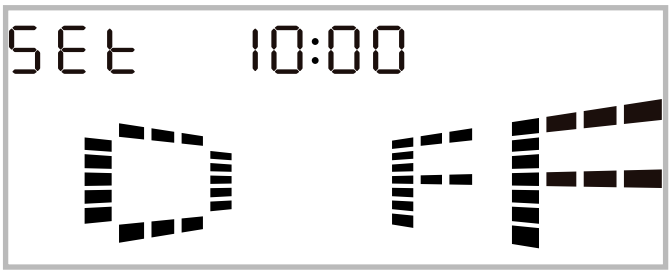
5) Attivare o disattivare "Summer"



Premere semplicemente START, per attivare o disattivare "Summer".

il display passa poi al programma "Selezione modalità".

6) Impostare l'ora di stand-by



Premere START, per regolare poi l'ora di spegnimento con il tasto Speed (+) o il tasto Speed (-).

Premendo di nuovo START, si conferma il valore.

RIASSUNTO DELLE ISTRUZIONI/ MESSAGGI NEL DISPLAY LCD

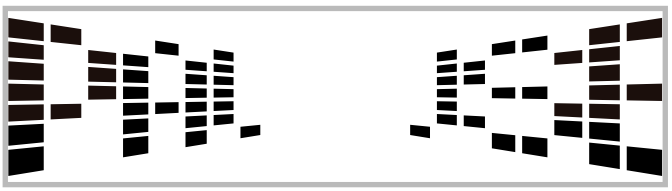
Accendi

Seleziona programma

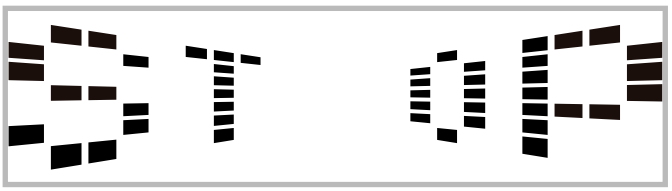
Pronto

Messaggio d'avvertimento

Pausa allenamento

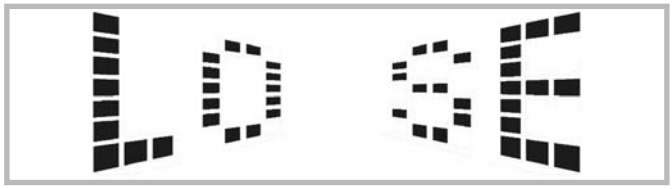


Stop allenamento



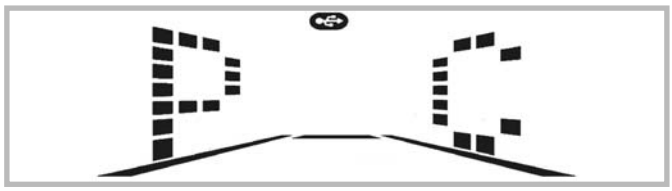
Scelta sesso (M= maschile, F= femminile) nel programma: "P8: programma RACE"

Risultato programma RACE



Avvertenza! L'apparecchio passa in stand-by

PC-Mode



Calibrazione dell'inclinazione necessaria (si prega di contattare l'Assistenza Clienti)

Eseguire immediatamente la manutenzione del tapis roulantn

Chiave di sicurezza non inserita

I Guida per l'allenamento

Istruzioni per l'allenamento

La corsa è una forma molto efficace di allenamento fitness. Grazie al tapis roulant è possibile effettuare a casa propria, indipendentemente da ogni condizione atmosferica, un allenamento da corsa controllato ed equilibrato. Il tapis roulant è adatto non solo per il jogging, bensì anche per l'allenamento da passo. Prima di iniziare con l'allenamento è necessario leggere attentamente le istruzioni seguenti!

Pianificazione e controllo del proprio allenamento da corsa

La base per la pianificazione dell'allenamento è lo stato attuale delle prestazioni del proprio corpo. Grazie a un test di carico il proprio medico di famiglia è in grado di diagnosticare la capacità di prestazione personale dell'utilizzatore, la quale rappresenta la base per la pianificazione dell'allenamento. Elevati carichi di allenamento e sovraccarichi sono da evitare in ogni caso, anche se non è stato effettuato alcun test di carico. Ai fini della pianificazione tenere presente il principio seguente: Un allenamento costante viene controllato sia mediante il volume di carico, sia mediante l'altezza/intensità di carico.

Valori di riferimento per l'allenamento costante

Intensità di carico

Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata mediante la frequenza del polso del cuore.

Polso massimo: Si intende il raggiungimento del polso massimo individuale a carico massimo. Il massimo raggiungibile della frequenza cardiaca dipende dall'età. Qui vale la regola approssimativa: la frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

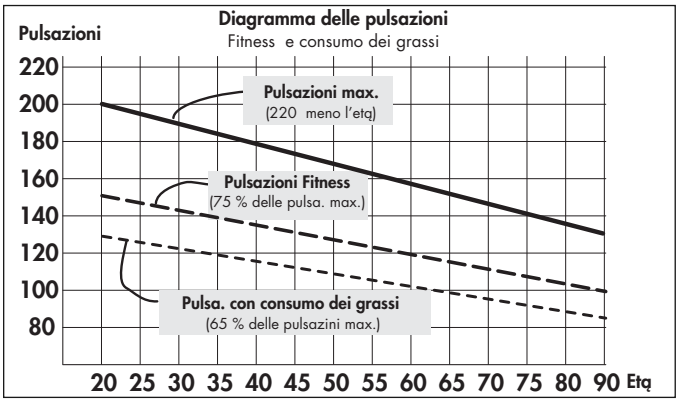
Esempio: Età 50 anni > 220 - 50 = 170 puls/min

Polso sotto sforzo:

L'intensità ottimale di carico viene raggiunta con il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio (cfr. diagramma).

65% = obiettivo di allenamento bruciatura di grassi

75% = obiettivo di allenamento fitness migliorato



Questo valore varia in base all'età.

Durante l'allenamento con il tapis roulant, l'intensità viene regolata da un lato mediante la velocità di corsa e dall'altro lato mediante l'angolo di pendenza della superficie di corsa. Con una velocità di corsa crescente aumenta il carico corporeo. Essa aumenta anche quando viene aumentato l'angolo di pendenza.

Ai principianti si consiglia di evitare una velocità di corsa troppo elevata oppure un allenamento con un angolo di pendenza della superficie di corsa troppo ampio, poiché in questi casi esiste la possibilità di oltrepassare l'intervallo della frequenza cardiaca raccomandato. Durante l'allenamento con il tapis roulant è necessario stabilire una velocità di corsa e un angolo di pendenza in modo tale da raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale secondo i dati sopra citati. Durante la corsa controllare in base alla propria frequenza cardiaca se ci si sta allenando entro il proprio intervallo di intensità.

Volume di carico

Durata di una seduta di allenamento e la sua frequenza a settimana: il volume di carico ottimale è dato quando su un lungo periodo si raggiunge il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio.

Regola approssimativa

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2–3 volte ogni settimana	20 – 30 min
1–2 volte ogni settimana	30 – 60 min

I principianti non dovrebbero iniziare con sedute di allenamento di 30-60 minuti. L'allenamento per principianti può essere concepito per le prime 4 settimane a intervalli:

Frequenza dell' dell'allenamento	Ampiezza dell'uanità di allenamento
	1. settimana
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
	2. settimana
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
	3. settimana
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
	4. settimana
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica

Warm-Up

All'inizio di ogni seduta di allenamento è necessario riscaldarsi e abituarsi con 3-5 minuti di carico lentamente crescente al fine di mettere "in moto" il proprio sistema cardiocircolatorio e la propria muscolatura.

Cool-Down

Importante allo stesso modo è il cosiddetto "defaticamento". Dopo ogni allenamento è necessario continuare a correre lentamente per altri 2-3 minuti. Il carico per un ulteriore allenamento costante dovrebbe essere aumentato innanzitutto attraverso il volume di carico,

per es. giornalmente ci si allena 20 minuti invece di 10 minuti o settimanalmente 3 volte invece di 2 volte. Oltre alla pianificazione individuale del proprio allenamento costante è possibile far riferimento anche ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant.

Qui di seguito viene descritto come è possibile stabilire se con il proprio allenamento sono stati raggiunti gli effetti desiderati:

1. Si ottiene una determinata prestazione costante con prestazioni del sistema cardiocircolatorio più ridotte rispetto a prima
2. Si mantiene su un periodo più lungo una determinata prestazione costante con le stesse prestazioni del sistema cardiocircolatorio
3. Dopo determinate prestazioni del sistema cardiocircolatorio ci si riposa più velocemente rispetto a prima

Istruzioni per la misurazione del polso con il polso della mano

Una microtensione generata dalla contrazione del cuore viene rilevata mediante i sensori della mano e vengono misurati mediante il sistema elettronico.

- Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- Evitare una presa brusca
- Mantenere rilassate le mani ed evitare contrazioni e strofinamenti sulle superfici di contatto

Istruzioni di allenamento particolari

A ognuno dovrebbero essere noti i movimenti della corsa.

Ciononostante, durante l'allenamento di corsa devono essere osservati alcuni punti:

- Prima dell'allenamento controllare sempre l'installazione e lo stato corretti dello strumento.
- Salire sullo strumento e scendere da esso solamente quando il nastro si è completamente fermato e nel far ciò tenersi alle barre di presa.
- Prima dell'avvio del tapis roulant fissare ai propri vestiti la cordicella della chiave di sicurezza arresta-nastro.
- Allenarsi con delle adeguate scarpe da corsa/ginnastica.
- La corsa su un tapis roulant si differenzia dalla corsa su un fondo normale. Per questo motivo bisognerebbe prepararsi all'allenamento di corsa iniziando a camminare lentamente sul nastro.
- Durante le prime sedute di allenamento tenersi saldamente alle barre di presa, al fine di evitare dei movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Questo vale soprattutto in caso di comando del computer durante l'allenamento di corsa.
- Al fine di evitare dei sovraccarichi, i principianti non dovrebbero impostare l'angolo di pendenza della superficie di corsa su una posizione troppo elevata.
- In base alle possibilità, correre a ritmo costante.
- Allenarsi solamente al centro della superficie di corsa.

PL WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Informacje dla Państwa bezpieczeństwa:

- Aby uniknąć obrażeń wskutek nieprawidłowego treningu lub zbytniego przeciążenia, z urządzenia treningowego można korzystać tylko w sposób zgodny z instrukcją.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach użytkowania należy sprawdzić łączenia pod kątem ich prawidłowego trzymania.
- Proszę regularnie kontrolować sprawność urządzenia i jego prawidłowy stan techniczny.
- Kontrole w zakresie bezpieczeństwa technicznego należą do obowiązków użytkownika i muszą być one wykonywane regularnie i w prawidłowy sposób.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem prowadzenia regularnych kontroli w zakresie uszkodzeń i zużycia.
- Zepsute lub uszkodzone części należy natychmiast wymieniać. Ingerencja w elementy elektryczne może być dokonywana tylko przez wykwalifikowany personel. Proszę używać tylko oryginalnych części zamiennych marki KETTLER.
- Do momentu wykonania naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Do czyszczenia, pielęgnacji i konserwacji należy używać wyłącznie zestawu do pielęgnacji KETTLER nr art. 7921-000.
- Przed rozpoczęciem treningów proszę wykonać badania lekarskie, które sprawdzą, czy Państwa stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu. Wynik badań lekarskich powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Bieżni treningowej można używać wyłącznie do celów zgodnych z jej przeznaczeniem, tzn. do treningu biegowego i chodu osób dorosłych.
- Proszę przestrzegać maksymalnej wagi użytkownika.
- Treningi wykonywać zawsze z założonym kluczem zabezpieczającym.
- Podczas pierwszych jednostek treningowych proszę zapoznać się z przebiegiem ruchów przy małej prędkości.
- W razie niepewności proszę przytrzymać się poręczy, opuścić bieżnię przez platformy boczne i zatrzymać urządzenie.

Ważne: Proszę przestrzegać także wskazówek bezpieczeństwa dotyczących montażu i posadowienia urządzenia.

Wyłącznik bezpieczeństwa

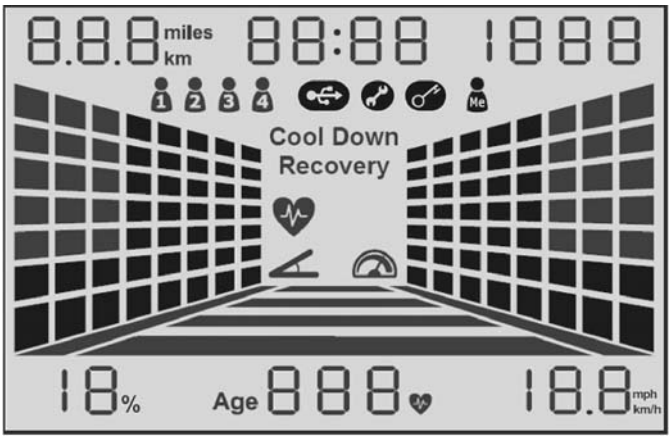
- Przed każdym treningiem należy zawsze włożyć klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa i zamocować przewód giętki klucza zabezpieczającego na ubraniu. Proszę dopasować długość przewodu giętkiego: w przypadku potknięcia/upadku powinien zadziałać wyłącznik bezpieczeństwa.
- Klucz zabezpieczający został opracowany, aby na wypadek upadku lub wystąpienia sytuacji awaryjnej natychmiast wyłączyć napędy bieżni i regulacji wysokości. Wyłącznika bezpieczeństwa proszę używać wyłącznie do awaryjnego zatrzymania urządzenia. Aby w sposób bezpieczny, wygodny i pełny zatrzymać bieżnię w normalnych warunkach treningu, proszę używać przycisku STOP.
- Sprawdzenie wyłącznika bezpieczeństwa przed rozpoczęciem treningu:
  Proszę stanąć na boczne platformy i uruchomić bieżnię z minimalną prędkością. Proszę wyciągnąć klucz zabezpieczający z wyłącznika bezpieczeństwa. Bieżnia musi się natychmiast zatrzymać. Następnie ponownie zamocować klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa, a przewód giętki zacisnąć na ubraniu. Przy zatrzymanej bieżni proszę poruszyć się do tyłu. Klucz zabezpieczający musi się odłączyć od wyłącznika bezpieczeństwa. Przewód giętki powinien pozostać nadal zamocowany na ubraniu. Ponownie zamocować klucz zabezpieczający na wyłączniku bezpieczeństwa.

Zabezpieczenie bieżni

Można uniknąć niekontrolowanego użycia bieżni przez osoby trzecie poprzez wyciągnięcie klucza zabezpieczającego. Klucz zabezpieczający należy przechowywać starannie w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla dzieci!

PL OBSŁUGA KOMPUTERA TRACK PERFORMANCE Z WYŚWIETLACZEM

WYŚWIETLACZ



	Symbol	wzniesienia
	Symbol	prędkości
	Symbole	User 1 do 4
	Symbol	konserwacji bieżni
	Symbol	Uwaga dla trybu PC / USB
	Symbol ME	"ja"
Cool Down	Cool Down	"Schłodzenie"
Recovery	Recovery	Ustalenie oceny sprawności
	Symbol	wyłącznika bezpieczeństwa
	Wskazanie	tętna w bpm (beat per minute = liczba uderzeń na minutę)
Age	Wskazanie	wieku
%	Wskazanie	wzniesienia w %
miles km	Wskazanie	dystansu treningowego w km lub milach
mph km/h	Wskazanie	prędkości w km/h lub mph
	Wskazanie	wydatku energetycznego w kilokaloriach

WARTOŚCI WSKAZAŃ

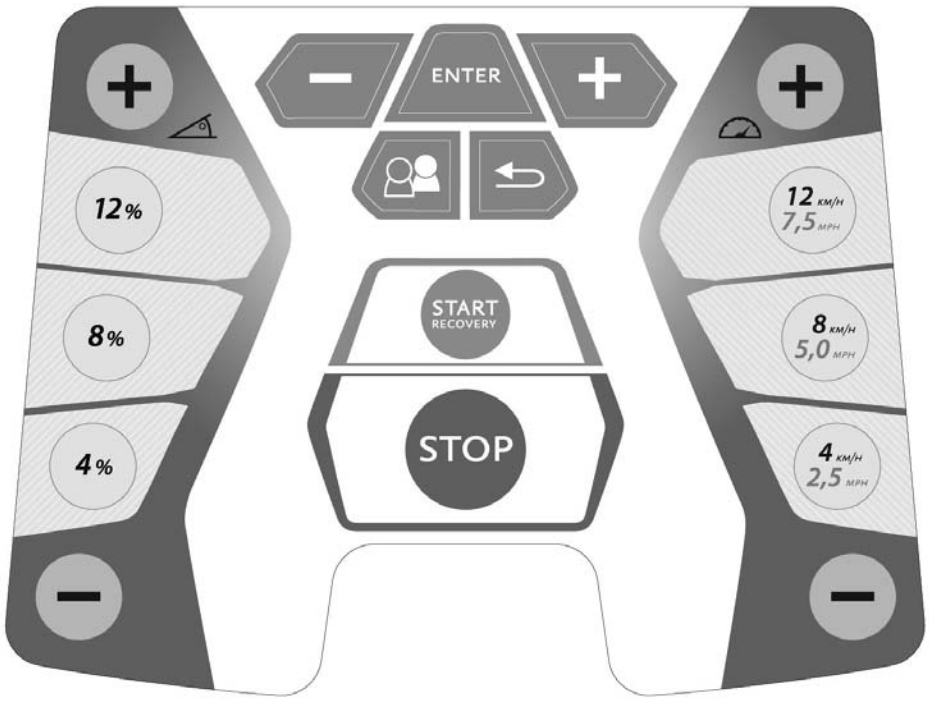
Podczas programowania

Wskazanie	Zakres zadawania	Układ	Stopniowanie
Wiek	10-99	XX	1
Czas	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Dystans treningowy	1.0~50.0 km (metryczny), 0.6~30.0 miles (angielski)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	maks.: 18 km/h (metryczny),11 mph (angielski)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	maks.: 12%	XX	1
Tętno docelowe	70~210 bpm	XXX	1

Podczas treningu

Wskazanie	Zakres wskazania	Układ	Stopniowanie
Czas	Normalnie : 00:00~99:59 do 99min 59sek, potem 01:40~18:00 od 1godz. 40min.	XX:XX	1
	Tryb PC : 00:00~99:59 do 99min 59sek., potem 01:40~15:40 od 1godz. 40min.		
Dystans treningowy	0.00~9.99km (metryczny), 0.00~9.99mi (angielski) do 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km (metryczny), 10.0~99.9mi (angielski) od 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorie	0-1999	XXXX	1
Częstotliwość uderzeń serca	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0km/h (metryczny), 0.5~11mph (angielski)	XX.X	0.1

PL KLAWIATURA



ENTER	ENTER	Potwierdzanie programów i wartości
– +	CURSOR (+) (–)	Wybór programów i wartości
	USER –	Zapisanie ukończonego programu pod danym użytkownikiem (USER).
	HOME –	Powrót do wyboru programów
+ –	INCLINE (+) (–)	Ustawienie nachylenia
4% 8% 12%	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Bezpośredni wybór nachylenia
+ –	SPEED (+) (–)	Ustawienie prędkości
4 км/н 2,5 MPH; 8 км/н 5,0 MPH; 12 км/н 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Bezpośredni wybór prędkości
START RECOVERY	START / RECOVERY	Uruchamia bieżnię / Uruchamia obliczenie oceny sprawności
STOP	STOP	Zatrzymuje bieżnię

USTAWIENIE NACHYLENIA

Za pomocą przycisku INCLINE (+) zwiększamy kąt nachylenia o 1 %.

Za pomocą przycisku INCLINE (-) zmniejszamy kąt nachylenia o 1 %.

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

Za pomocą przycisków do regulacji nachylenia DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% możemy bezpośrednio ustawić nachylenie.

Ze względów bezpieczeństwa kąt nachylenia można ustawiać tylko ręcznie. Wyjątkiem są programy z profilami wzniesienia oraz programy HRC (program z kontrolą częstotliwości tętna) oraz tryb PC. Tutaj kąt nachylenia ustawiany jest automatycznie.

USTAWIANIE PRĘDKOŚCI

Za pomocą przycisku SPEED (+) zwiększamy prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Za pomocą przycisku SPEED (-) obniżamy prędkość podczas treningu o 0,1 km/h (mph).

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

Za pomocą przycisków regulacji prędkości DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) i (12 km/h / 7,5 mph) możemy bezpośrednio ustawić prędkość.

WYBÓR PROGRAMU

Po załączeniu urządzenia lub po zakończeniu programu możemy za pomocą przycisków CURSOR i przycisku ENTER wybrać program. Do dyspozycji znajduje się 8 programów i podprogramów.

SEGMENTY PROFILI

Podczas wyboru programów (przed podjęciem treningu) wyświetlona zostaje graficzna prezentacja profili nachylenia i prędkości. Profile nachylenia przedstawione są w lewej, a profile prędkości w prawej części wyświetlacza. Podczas treningu na istniejące segmenty skalowane są po lewej stronie wartości nachylenia, a po prawej stronie wartości prędkości. W wyniku tego na obrazie graficznym może dojść do zafałszowania profilu. Aktualna pozycja użytkownika miga.

RECOVERY

Jeśli podczas treningu odbierany jest sygnał tętna, za pomocą przycisku RECOVERY możemy uruchomić pomiar tętna spoczynkowego. Bieżnia zostaje zatrzymana. Urządzenie mierzy tętno treningowe i minutę później tętno spoczynkowe, a następnie ustala ocenę sprawności. Przy identycznym treningu polepszenie tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

W polu dystansu treningowego wyświetlone zostaje tętno treningowe P1, a w polu kalorii tętno spoczynkowe P2. Po ok. 16 sekundach wyświetlacz przechodzi na tryb pauzy. Ocena sprawności wskazana zostaje w polu prędkości na dole po prawej stronie.

Obliczenie oceny sprawności:

$$\text{Ocena} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2))}{P1}\right)^2$$

P1= tętno treningowe, P2 = tętno spoczynkowe

1,0 = bardzo dobry F6,0 = niedostateczny

Stand-by

Pobór mocy w trybie Stand-by < 0,5 W.

Jeśli podczas postoju urządzenia wciśnięty zostanie przycisk Stand-by lub upłynie czas zdefiniowany w ustawieniach systemu bieżnia przełączy się na tryb Stand-by.

Wciśnięcie przycisku Stand-by powoduje ponowną aktywację bieżni.

PAUSE

Jeśli podczas treningu wciśnięty zostanie przycisk STOP, program zostanie przerwany i aktywowany zostanie tryb pauzy. W czasie trybu pauzy działają tylko przyciski START i STOP.

Wciśnięcie przycisku START w trybie pauzy uruchamia ponownie bieżnię, urządzenie nabiera prędkości, która była aktywowana przed uruchomieniem funkcji pauzy. Następuje kontynuacja zliczania wartości treningowych od miejsca, w którym zostało ono przerwane.

Jeśli w trybie pauzy przez trzy minuty nie wciśniemy żadnego przycisku lub wciśniemy przycisk STOP, program zostanie zakończony i wyświetli się statystyka treningu.

Jeśli chcemy ją pominąć, wciśnijmy po prostu przycisk STOP.

OBLICZENIE KALORII

Obliczenie kalorii stanowi wartość orientacyjną. Zostaje ona wyświetlona na górze po prawej stronie wyświetlacza. Obliczona wartość nie daje podstawy do oceny medycznej.

ODBIÓR SYGNAŁU TĘTNA

Bieżnia jest wyposażona w urządzenie do rejestracji tętna z dłoni. Aby zapewnić prawidłową rejestrację tętna z dłoni, należy mocno i w całości objąć dłońmi obydwa czujniki tętna i utrzymywać dłonie w bezruchu. Ruchy dłoni mogą powodować zakłócenia. Wskazanie tętna potrzebuje ok. 5 do 15 sekund na wyświetlenie naszego aktualnego pulsu.

Bieżnia dysponuje także wbudowanym odbiornikiem sygnału tętna, kompatybilnym z systemem POLAR. Aby móc korzystać z bezprzewodowego systemu pomiaru tętna osoba ćwicząca musi założyć pas piersiowy, służący do odbioru sygnału tętna. Pas piersiowy do przesyłu sygnału tętna nie jest elementem wyposażenia tej bieżni. Zalecamy pas piersiowy POLAR Brustgurt T34. Jest on dostępny w specjalistycznych sklepach.

Proszę mieć na uwadze, że niektóre materiały, z których jest wykonane nasze ubranie (np. poliester, poliamid), wytwarzają ładunki elektrostatyczne, które mogą zakłócać prawidłowy pomiar tętna. Proszę także pamiętać, że telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne, wytwarzające wokół siebie pole elektromagnetyczne, mogą także wywoływać problemy przy pomiarze tętna.

SYMBOL KONSERWACJI BIEŻNI

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się symbol konserwacji bieżni, należy wykonać konserwację zgodnie z opisem w instrukcji montażu.

KOMUNIKATY BŁĘDÓW

W przypadku wystąpienia błędów w pracy urządzenia na wyświetlaczu wskazane zostają różne komunikaty. Komunikaty błędów można skasować przez wyłączenie i załączenie

włącznika zasilania. Jeśli po tym zabiegu komunikat błędu pojawi się ponownie, należy skontaktować się z serwisem.

USB

Gniazdo USB znajduje się na tylnej stronie konsoli. Poprzez to złącze możliwa jest wymiana danych z komputerem PC za pomocą oprogramowania KETTLER (WORLD TOURS 1.0, art. nr 07926-800).

OBSŁUGA

ZAŁĄCZANIE

Najpierw załączyć urządzenie. Włącznik ZAŁ./WYŁ. bieżni znajduje się obok kabla sieciowego na przedniej stronie, poniżej osłony silnika. Proszę przełączyć włącznik na pozycję "AN" (ZAŁ.).

KLUCZ ZABEZPIECZAJĄCY

Przed każdym treningiem należy sprawdzić działanie wyłącznika bezpieczeństwa. Zamocować klucz zabezpieczający na wyłączniku bezpieczeństwa, a przewód giętki na ubraniu. Jeśli klucz zabezpieczający nie jest prawidłowo włożony do wyłącznika bezpieczeństwa, na wyświetlaczu pojawi się symbol wyłącznika bezpieczeństwa.

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Podczas wchodzenia na bieżnię i schodzenia z niej należy zawsze trzymać się poręczy.

Przed rozpoczęciem treningu stanąć na platformie bocznej bieżni. Nigdy nie wprawiać urządzenia w ruch stojąc na taśmie bieżni. Trening rozpoczynać od małej prędkości i następnie zwiększać prędkość wzgl. kąt nachylenia. W miarę możliwości biegać zawsze na środku powierzchni taśmy.

W czasie treningu ciało i głowę utrzymywać zawsze w pozycji zwróconej do przodu. W czasie ruchu taśmy nigdy nie próbować obracania się na bieżni.

PROGRAMY TRENINGOWE

Program manualny

Po załączeniu urządzenia i po założeniu klucza zabezpieczającego wcisnąć przycisk START. Bieżnia zostanie uruchomiona po 3 sekundach z prędkością 0,8 km/h (0,5 mph).

W trakcie treningu w każdej chwili możemy zwiększyć/zmniejszyć prędkość lub nachylenie. W celu zakończenia treningu wcisnąć przycisk STOP.

W przypadku ręcznego rozpoczęcia treningu wartości przebytego dystansu i czasu treningu zliczane są na wyświetlaczu w górę. Program manualny jest treningiem bez limitu czasu. Takiego programu treningowego nie można na końcu zapisać w pamięci.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Wcisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.

WYBÓR PROGRAMU

Użytkownik ma możliwość wyboru spośród różnych programów.

Do wyboru są następujące programy:

P1 : Program wzniesienia: z 6 różnymi profilami
P2 : Program prędkości: z 6 różnymi profilami
P3 : Program kalorii
P4 : Program z zadanym dystansem
P5 : Program HRC ze wzniesieniem: z 2 różnymi profilami
P6 : Program HRC z zadaną prędkością: z 2 różnymi profilami
P7 : Program użytkownika – 4 indywidualne profile
P8 : Program RACE: konkurencja z 4 zapisanymi programami (Program użytkownika)

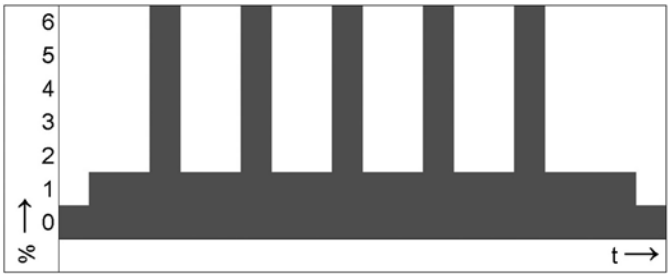
Po wybraniu danego programu użytkownik może zadawać parametry. Ustawiona wstępnie wartość miga pokazując, że możemy ją albo potwierdzić albo zmienić. Po zadaniu i potwierdzeniu naszych wartości możemy rozpocząć trening na bieżni.

P1 : PROGRAM WZNIESIENIA: Z 6 PROFILAMI

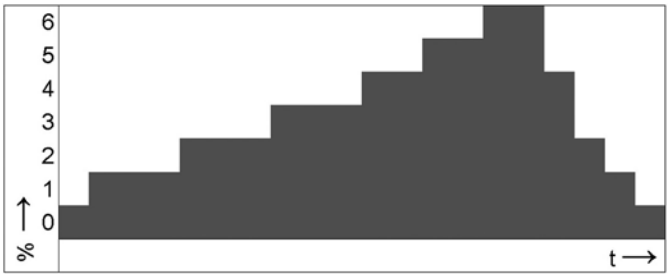
Pod „P1: Program wzniesienia" możemy wybrać spośród sześciu różnych profili. W trakcie treningu możemy w każdej chwili zwiększać/zmniejszać prędkość lub nachylenie. Zadany parametr czasu jest zliczany na wyświetlaczu wstecz, a pokonany dystans zliczany jest w górę.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P1: Program wzniesienia" i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wybrać profil (przyciski kursora) i potwierdzić przyciskiem Enter.
6. Potwierdzić maksymalne nachylenie (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
7. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
8. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
9. Na koniec możemy zapisać wykonany program (przycisk USER), przyciskami kursora wybrać użytkownika 1 do 4 i potwierdzić przyciskiem Enter.

P1 : Profil nachylenia 1



P1 : Profil nachylenia 2



P1 : Profil nachylenia 3

P1 : Profil nachylenia 4

P1 : Profil nachylenia 5

P1 : Profil nachylenia 6

P2 : PROGRAM PRĘDKOŚCI: Z 6 PROFILAMI

Pod **„P2: Program prędkości"** możemy wybrać spośród sześciu różnych profili. W trakcie treningu możemy w każdej chwili zwiększać/zmniejszać prędkość lub nachylenie. Zadany parametr czasu jest zliczany na wyświetlaczu wstecz, a pokonany dystans zliczany jest w górę.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P2: Program prędkości" i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wybrać profil (przyciski kursora) i potwierdzić przyciskiem Enter.
6. Potwierdzić maksymalną prędkość (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
7. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
8. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
9. Na koniec możemy zapisać wykonany program (przycisk USER), przyciskami kursora wybrać użytkownika 1 do 4 i potwierdzić przyciskiem Enter.

P2 : Profil prędkości 1

P2 : Profil prędkości 2

P2 : Profil prędkości 3

P2 : Profil prędkości 4

P2 : Profil prędkości 5

P2 : Profil prędkości 6

P3: PROGRAM KALORII

W tym programie w trakcie treningu możemy w każdej chwili zwiększać lub zmniejszać prędkość lub nachylenie. Program ten służy do optymalnego spalania tłuszczu. Liczba kalorii jest pokazana w górnej prawej części wyświetlacza i jest zliczana wstecz.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P3: Program kalorii" i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadaną ilość kalorii (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
6. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
7. Po zakończeniu programu wprowadzane jest schłodzenie (COOL DOWN), czyli trwające 4 minuty uspokojenie ruchu (można je przerwać przyciskiem STOP).
8. Po zakończeniu programu nie można zapisać wartości treningowych.

P4: PROGRAM Z ZADANYM DYSTANSEM

W tym programie możemy w trakcie treningu w każdej chwili zwiększać lub zmniejszać prędkość lub nachylenie. Zadany parametr dystansu treningowego zliczany jest na wyświetlaczu wstecz.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P4: Program z zadanym dystansem" i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany dystans treningowy (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
6. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
7. Po zakończeniu programu wprowadzane jest schłodzenie (COOL DOWN), czyli trwające 4 minuty uspokojenie ruchu (można je przerwać przyciskiem STOP).
8. Po zakończeniu programu nie można zapisać wartości treningowych.

P5 : PROGRAM HRC ZE WZNIESIENIEM: Z 2 PROFILAMI

Pod **„P5: Program HRC ze wzniesieniem„** możemy wybrać spośród dwóch zapisanych profili. Użytkownik ma możliwość indywidualnego ustawienia programu na podstawie swojego tętna maksymalnego. Bieżnia ustawia automatycznie w programie nachylenie, aby uzyskać i utrzymać docelową wartość tętna użytkownika. W trakcie treningu użytkownik może ręcznie zmieniać prędkość lub nachylenie.

Aby móc korzystać z programów kontroli tętna, konieczne jest noszenie pasa piersiowego.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P5: Program HRC ze wzniesieniem" i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr wieku (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
6. Wybrać profil (przyciski kursora) i potwierdzić przyciskiem Enter
7. Potwierdzić parametr tętna maks. (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
8. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
9. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
10. Na koniec możemy zapisać wykonany program (przycisk USER), przyciskami kursora wybrać użytkownika 1 do 4 i potwierdzić przyciskiem Enter.

P5 : Profil tętna 1

P5 : Profil tętna 2

P6 : PROGRAM HRC Z ZADANĄ PRĘDKOŚCIĄ: Z 2 PROFILAMI

Pod **„P6: Program HRC z zadaną prędkością„** możemy wybrać spośród dwóch zapisanych profili. Użytkownik ma możliwość indywidualnego ustawienia programu na podstawie swojego tętna maksymalnego. Bieżnia ustawia automatycznie w programie prędkość, aby uzyskać i utrzymać docelową wartość tętna użytkownika. W trakcie treningu użytkownik może ręcznie zmieniać prędkość lub nachylenie.

Aby móc korzystać z programów kontroli tętna, konieczne jest noszenie pasa piersiowego.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni i klips na ubra-

niu użytkownika.

3. Za pomocą przycisków kursora wybrać „P6: Program HRC z zadaną prędkością“ i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić zadany parametr wieku (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Potwierdzić zadany parametr czasu (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
6. Wybrać profil (przyciski kursora) i potwierdzić przyciskiem Enter
7. Potwierdzić parametr tętna maks. (Enter) lub zmienić (przyciski kursora).
8. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
9. Trening można przerwać w każdej chwili przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu możliwe jest w ciągu 3 minut.
10. Na koniec możemy zapisać wykonany program (przycisk USER), przyciskami kursora wybrać użytkownika 1 do 4 i potwierdzić przyciskiem Enter.

P6 : Profil tętna 1

P6 : Profil tętna 2

Uwaga do programów kontroli tętna:

Jeśli częstotliwość tętna nie zostanie rozpoznana, ze względów bezpieczeństwa prędkość zostanie obniżona do 0,8km/h (metryczny), 0.5MPH (angielski).

P7 : PROGRAM UŻYTKOWNIKA (4 INDYWIDUALNE PROGRAMY)

Użytkownik ma możliwość trenowania wg zapisanego programu/profilu i jego ponownego zapisania. Aby zapisać program treningowy pod użytkownikiem 1-4, musi on zostać w całości zrealizowany.

W programie użytkownika możemy wybrać osobę spośród 1-4.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni oraz klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora możemy wybrać „P7: Program użytkownika“ i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Można wybrać jedną OSOBĘ (1-4) (przyciskami kursora). Wcisnąć przycisk ENTER, aby potwierdzić.
5. W zależności od wcześniej zapisanego treningu należy potwierdzić jeszcze parametr czasu lub dystans treningowy (Enter) bądź też zmienić je (przyciski kursora).
6. Wcisnąć przycisk Enter, aby rozpocząć trening.
7. Na koniec możemy zapisać przebyty program (przycisk USER), przyciskami kursora wybrać użytkownika (User) 1 do 4 i potwierdzić za pomocą Enter.

P8 : PROGRAM RACE: KONKURENCJA Z 4 ZAPISANYMI PROGRAMAMI (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)

Pod **„P8: Program RACE “** możemy wybrać wyścig z jednym z 4 zapisanych programów (program użytkownika). Podczas treningu możemy w każdej chwili zwiększać lub zmniejszać prędkość. Na wyświetlaczu zliczany jest wstecz zadany parametr czasu lub dystansu, zależnie od wcześniej zapisanego treningu. Trening kończy się uspokojeniem ruchów - COOL DOWN.

1. Załączyć urządzenie.
2. Zabezpieczyć klucz bezpieczeństwa na bieżni oraz klips na ubraniu użytkownika.
3. Za pomocą przycisków kursora możemy wybrać „P8: Program RACE“ i potwierdzić przyciskiem Enter.
4. Potwierdzić przeciwnika (Enter) (wybór z programu użytkownika - User Programm) lub zmienić (przyciski kursora).
5. Potwierdzić przyciskiem Enter, aby rozpocząć trening.
6. Trening można w każdej chwili przerwać przyciskiem STOP, ponowne podjęcie treningu jest możliwe w ciągu 3 minut.
7. Po zakończeniu programu wprowadzane jest uspokojenie - COOL DOWN, trwające 4 minuty.
8. Na końcu wyświetlany jest komunikat WIN – Wygrałeś – lub LOSE – Przegrałeś.

Po zakończeniu możemy zapisać przebyty program (przycisk USER), przyciskami kursora wybrać użytkownika (User) od 1 do 4 i potwierdzić przyciskiem Enter.

USTAWIENIA SYSTEMU

Podpunkty menu takie jak Unit (jednostki) (metryczne/angielskie), LCD oraz Controller Version, całkowity czas przebiegu, przebieg całkowity, brzęczyk (zał./wył.) i ustawienie czasu Stand-by mogą być ustawiane samodzielnie. Punkty LCD i wersja urządzenia sterującego (Controller Version), całkowity czas przebiegu, przebieg całkowity służą tylko do odczytu i nie mogą być zmieniane.

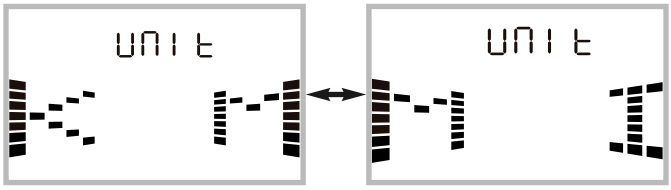
Aby dokonać ustawień systemu, musimy znajdować się w polu Wybór programów.

Wcisnąć przycisk SPEED (-) przynajmniej na 2 sek., jesteśmy teraz w menu Ustawienia systemu.

Tryb ustawień możemy w każdej chwili opuścić nie dokonując w nim żadnej zmiany przez wciśnięcie przycisku STOP.

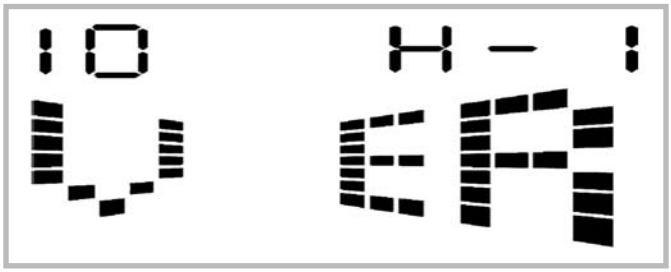
Przechodzenie do dalszych podpunktów menu możliwe jest przez wciśnięcie przycisku SPEED (-) lub SPEED (+).

1) Zmiana jednostek metryczne/angielskie -
Na wyświetlaczu pojawia się "UNIt".



Wcisnąć START, aby wybrać jednostkę KM lub MI.
Wcisnąć STOP, aby potwierdzić i opuścić menu.
Jednostki prędkości i dystansu zostały odpowiednio zmienione.

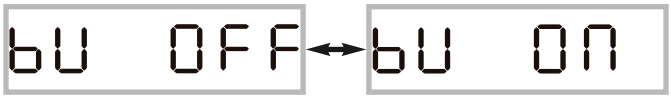
2) Odczyt LCD i Controller Version



3) Odczyt całkowitego czasu przebiegu w godzinach

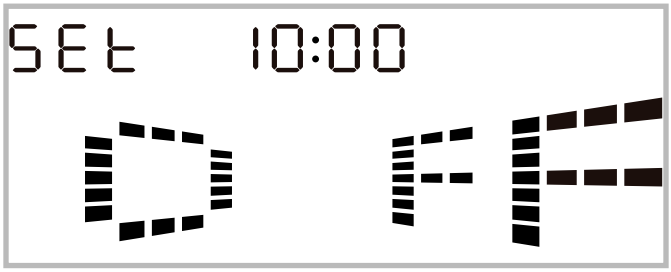
4) Odczyt całkowietgo przebiegu (km lub mile)

5) Włączenie/wyłączenie brzęczka



Wcisnąć przycisk START, aby włączyć lub wyłączyć brzęczek.
Wskazanie przechodzi następnie do trybu wyboru programów.

6) Ustawianie czasu dla trybu Stand-by



Wcisnąć START, aby następnie ustawić czas wyłączenia przyciskiem Speed (+) lub Speed (-).
Ponowne wciśnięcie START potwierdza wartość.

PODSUMOWANIE KOMUNIKATÓW/ UWAG NA WYŚWIETLACZU LCD

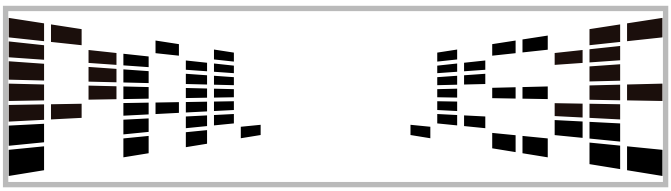
Załączanie

Wybór programu

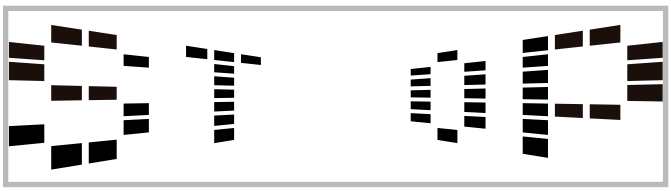
Gotów

Ostrzeżenie

Przerwa w treningu

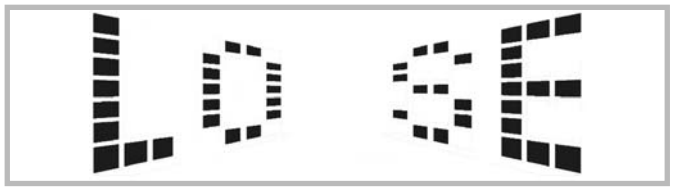


Trening Stop



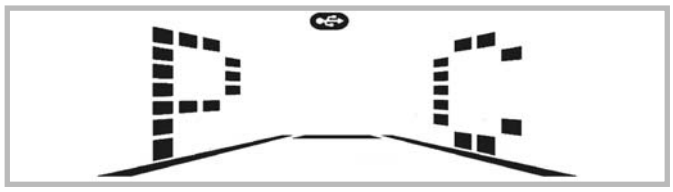
Wybór płci (M= mężczyzna, F= kobieta) w programie: „P8: Program RACE“

Wynik programu RACE



Uwaga: Urządzenie przełącza się na tryb Stand-by

PC-Mode



Wymaga kalibracji nachylenia (proszę skontaktować się z serwisem)

Bieżnia wymaga niezwłocznej konserwacji

Klucz zabezpieczający nie jest włożony

Instrukcja treningowa

Bieganie jest wysoce efektywną formą treningu sprawnościowego. Przy pomocy bieżni treningowej możesz niezależnie od jakiejkolwiek pogody przeprowadzić kontrolowany i dozowany trening biegowy w domu. Bieżnia treningowa nadaje się nie tylko do joggingu, lecz również do treningu chodu. Zanim zaczniesz trening powinieneś uważnie przeczytać poniższe wskazówki.

Planowanie i sterowanie swoim treningiem biegowym

Podstawą planowania treningu jest Twoja aktualna kondycja fizyczna. Za pomocą testu wysiłkowego Twój lekarz domowy może zdiagnozować osobistą kondycję fizyczną, która stanowi bazę planowania Twojego treningu. Jeżeli nie zleciłeś przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym razie należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinieneś zapamiętać sobie następującą zasadę: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

Wytyczne dla treningu wytrzymałościowego

Intensywność obciążenia

Intensywność obciążenia przy treningu biegowym kontroluje się w pierwszej kolejności poprzez częstotliwość tętna.

Tętno maksymalne: pod pojęciem obciążenia maksymalnego rozumie się osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalna osiągalna ilość uderzeń serca na minutę jest zależna od wieku. Obowiązuje tutaj zasada ogólna: maksymalna ilość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeń pulsu minus wiek.

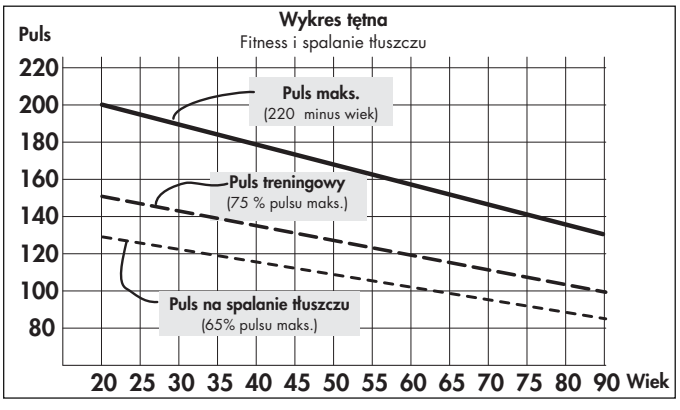
Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń pulsu na minutę.

Tętno obciążenia:

Optymalną intensywność obciążenia osiąga się przy 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego (por. wykres).

65% = cel treningu spalanie tłuszczu

75% = cel treningu poprawa sprawności



Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

Intensywność w przypadku treningu na bieżni treningowej jest regulowana z jednaj strony poprzez prędkość biegu, a z drugiej strony poprzez kąt nachylenia powierzchni bieżni. Ze wzrostem prędkości biegu zwiększa się obciążenie fizyczne. Zwiększa się ono również wraz ze zwiększaniem kąta nachylenia. Jako początkujący unikaj za dużego tempa biegu lub treningu ze zbyt dużym kątem nachylenia powierzchni bieżni, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony zalecany zakres częstotliwości tętna. Swoje indywidualne tempo biegu oraz kąt nachylenia podczas treningu na bieżni treningowej powinieneś wyznaczyć tak, żebyś swoją optymalną częstotliwość tętna osiągnął zgodnie z powyższymi danymi. Skontroluj podczas biegu na podstawie swojej częstotliwości tętna, czy trenujesz w swoim zakresie intensywności.

Zakres obciążenia

Czas trwania sesji treningowej i jej częstotliwość w tygodniu:

Optymalny zakres obciążenia jest dany, kiedy przez dłuższy okres czasu uzyskuje się 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego.

Zasada ogólna:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2–3 razy tygodniowo	20 – 30 min.
1–2 razy tygodniowo	30 – 60 min.

Początkujący nie powinni rozpoczynać od sesji treningowych trwających 30 - 60 minut. Trening początkującego w czasie pierwszych 4 tygodni może być zaplanowany interwałowo:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening

Warm-Up

Na początku każdej sesji treningowej należy przez około 3 - 5 minut przeprowadzić rozruch względnie rozgrzewkę, stopniowo zwiększając wysiłek tak, aby wprawić swój układ sercowo-naczyniowy i muskulaturę w „kłus".

Cool-Down

Równie ważne jest tak zwane "ochłonięcie". Po każdej sesji treningowej należy jeszcze przez dalsze 2 - 3 minuty kontynuować wolno bieg. W dalszym okresie Twojego treningu wytrzymałościowego poziom wysiłku powinien być zwiększany początkowo poprzez zakres wysiłku, tzn. zamiast 10 minut należy trenować 20 minut albo zamiast 2 razy tygodniowo należy trenować 3 razy. Obok indywidualnego planowania swojego treningu możesz również sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w Twoim komputerze treningowym. To, czy Twój trening przyniósł po kilku tygodniach pożądany skutek możesz

stwierdzić na podstawie następujących obserwacji:

1. Określony poziom wytrzymałości uzyskujesz przy mniejszej wydajności sercowo-naczyniowej niż poprzednio.
2. Utrzymujesz określony poziom wytrzymałości przez dłuszy okres czasu przy tej samej wydajności sercowo-naczyniowej.
3. Ochłonięcie przy określonym poziomie wydajności sercowo-naczyniowej następuje szybciej niż poprzednio.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna przez pomiar pulsu ręcznego

Generowane skurczami serca mininapięcie zostaje zarejestrowane prze czujniki ręczne i oszacowane przez elektronikę.

- Obejmuj zawsze powierzchnie stykowe obu rękoma.
- Unikaj gwałtownego obejmowania.
- Trzymaj ręce spokojnie i unikaj kurczenia rąk oraz tarcia powierzchni stykowych.

Specjalne wskazówki treningowe

Każdy powinien znać posunięcia towarzyszące bieganiu. Mimo to, w trakcie treningu biegowego należy przestrzegać pewnych zasad:

- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo zmontowane i dobrze zamocowane.
- Wchodzić i schodzić z urządzenia wolno jedynie wtedy, gdy bieżnia jest całkowicie zatrzymana, przytrzymując się przy tym poręczy.
- Przed startem bieżni treningowej przymocuj sznur klucza bezpieczeństwa zatrzymujący bieżnię do swojego ubrania.
- Podczas treningu należy używać odpowiedniego obuwia biegowego względnie sportowego.
- Istnieje różnica pomiędzy bieganiem na bieżni treningowej, a bieganiem po normalnej powierzchni. Dlatego też do treningu biegowego powinieneś się przygotować poprzez wolne chodzenie na bieżni treningowej.
- Podczas kilku pierwszych sesji treningowych trzymaj się mocno za uchwyt, aby uniknąć niekontrolowanych ruchów mogących spowodować upadek. Dotyczy to szczególnie obsługiwania komputera podczas treningu biegowego.
- Początkujący nie powinni wybierać zbyt dużych kątów nachylenia powierzchni bieżni, aby uniknąć przeciążenia treningowego.
- W miarę możliwości należy utrzymywać regularny rytm biegu.
- Trenować należy tylko w środku powierzchni bieżni.

P INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Informações para a sua segurança:

- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho só pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Apenas pessoal especializado pode efectuar intervenções nos componentes eléctricos. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- Para a limpeza, conservação e manutenção utilize apenas o conjunto de conservação de aparelhos KETTLER, ref.ª 7921-000
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.
- A passadeira só pode ser utilizada para o fim a que se destina, ou seja, para a prática de corrida e caminhadas por pessoas adultas.
- Respeite o peso máximo do utilizador.
- Nunca treine sem antes inserir a chave de segurança.
- Nas primeiras sessões de treino, familiarize-se com os movimentos a velocidade reduzida.
- Caso não se sinta seguro, segure-se bem às pegas, abandone a passadeira pelas plataformas laterais e imobilize-a.

Importante: as instruções de segurança contidas no manual de montagem e de instalação devem ser igualmente respeitadas.

Interruptor de segurança

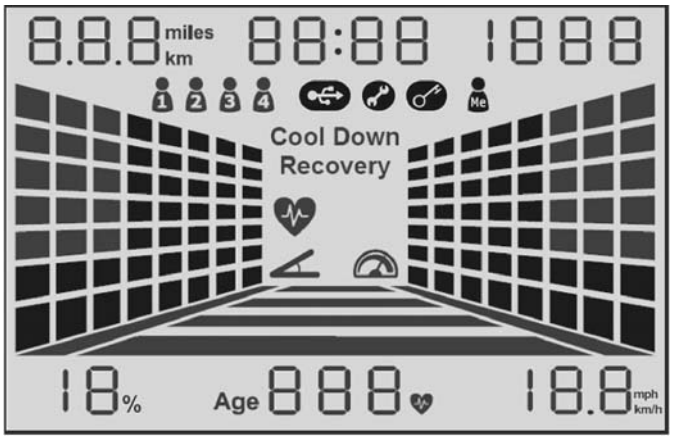
- Antes de cada treino, fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita da chave ao vestuário. Ajuste o comprimento da fita: se tropeçar, o interruptor de segurança dispara.
- O interruptor de segurança foi concebido para desligar imediatamente o accionamento da passadeira, bem como o ajuste da altura, caso o utilizador tropece ou se encontre numa situação de emergência. Utilize o interruptor de segurança apenas para uma paragem de emergência. Em circunstâncias normais, durante o treino, utilize a tecla STOP para imobilizar a passadeira de modo seguro e confortável.
- Verificar o interruptor de segurança antes de iniciar o treino: Posicione-se sobre as plataformas laterais e inicie a passadeira à velocidade mínima. Retire a chave de segurança do interruptor de segurança. A passadeira deverá parar de imediato. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Com a passadeira parada, recue alguns passos. A chave de segurança dever-se-á soltar do interruptor de segurança. A fita deverá permanecer presa ao vestuário. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no respectivo interruptor.

Segurança da passadeira

É possível evitar uma utilização descontrolada da passadeira por terceiros, retirando a chave de segurança. Guarde-a cuidadosamente e mantenha-a afastada de crianças!

P FUNCIONAMENTO DO COMPUTADOR DE VISUALIZAÇÃO TRACK PERFORMANCE

MOSTRADOR



	Símbolo	Inclinação
	Símbolo	Velocidade
	Símbolos	User 1 a 4
	Símbolo	Manutenção da passadeira
	Indicação	para o modo PC/USB
	Símbolo ME	"eu"
Cool Down	Cool Down	"Arrefecimento"
Recovery	Recovery	Determinação da condição física
	Símbolo	Interruptor de segurança
	Indicações	das pulsações em bpm (beat per minute = batimentos por minuto)
Age	Indicação	da idade
%	Indicação	da inclinação em %
miles km	Indicação	Percurso de treino em km ou milhas
mph km/h	Indicação	Velocidade em km/h ou mph
1888	Indicação	Consumo de energia em quilocalorias

VALORES INDICADOS

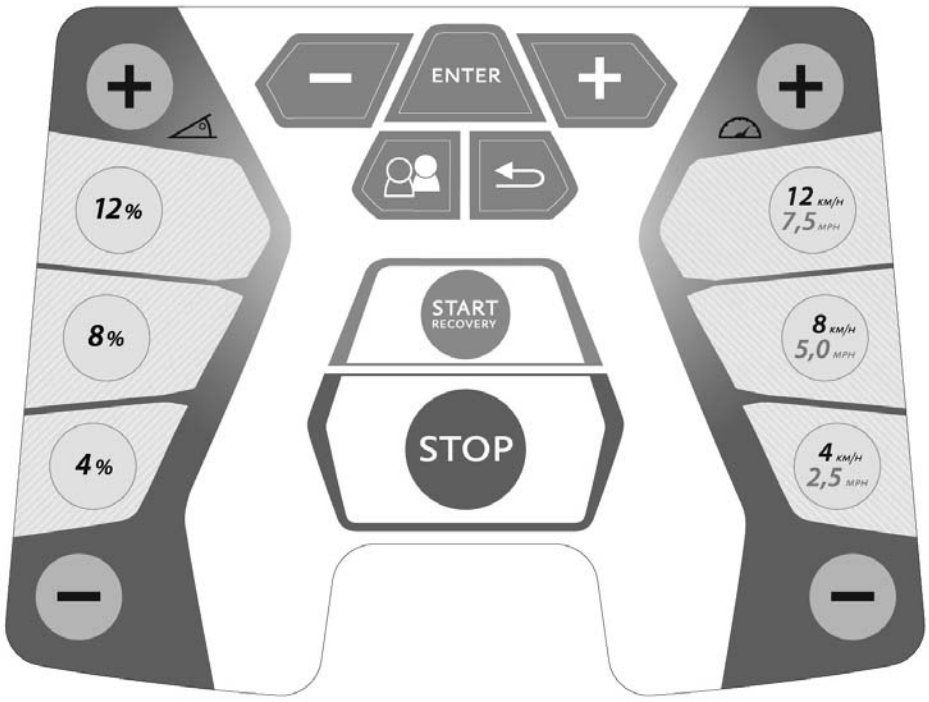
Durante a programação

Indicação	Intervalo dos dados	Resolução	Nível
Idade	10-99	XX	1
Tempo	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Percurso de treino	1,0~50,0 km(metric), 0,6~30,0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	máx.: 18km/h(metric),11mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	máx.: 12%	XX	1
Pulsação pretendida	70~210 bpm	XXX	1

Durante o treino

Indicação	Intervalo da indicação	Resolução	Nível
Tempo	Normal : 00:00~99:59 até 99min 59s, depois 01:40~18:00 a partir de 1h 40min.	XX:XX	1
	Modo PC: 00:00~99:59 até 99min 59s, depois 01:40~15:40 a partir de 1h 40min		
Percurso de treino	0,00~9,99km(metric), 0,00~9,99mi(English) até 9,99(km/mi)	X:XX	0.01
	10,0~99,9km(metric), 10,0~99,9mi(English) a partir de 10(km/mi)	XX.X	0.1
Quilocalorias	0-1999	XXXX	1
Ritmo cardíaco	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0,8~18,0km/h(metric), 0,5~11mph(English)	XX.X	0.1

P TECLADO



ENTER	ENTER	Confirmação de programas e valores
– +	CURSOR (+) (–)	Selecção do programa e valores
	USER –	Gravar o programa concluído no perfil de um dos utilizadores (USER).
	HOME –	Voltar à selecção do programa
+ –	INCLINE (+) (–)	Ajuste da inclinação
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Selecção directa da inclinação
+ –	SPEED (+) (–)	Ajuste da velocidade
4 км/ч 2,5 MPH 8 км/ч 5,0 MPH 12 км/ч 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Selecção directa da velocidade
START RECOVERY	START / RECOVERY	Inicia a passadeira/Inicia o cálculo da avaliação física
STOP	STOP	Pára a passadeira

AJUSTE DA INCLINAÇÃO

Com a tecla INCLINE (+) o ângulo de inclinação é aumentado 1 %.

Com a tecla INCLINE (-) o ângulo de inclinação é reduzido 1 %.

Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

Ajuste a inclinação directamente com as respectivas teclas DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12%.

Por motivos de segurança, o ângulo de inclinação só pode ser ajustado manualmente. Os programas com perfis de inclinação e os programas HRC (programas de controlo do ritmo cardíaco), bem como o modo PC, são uma excepção. Neles o ângulo de inclinação é ajustado de modo automático.

AJUSTE DA VELOCIDADE

Com a tecla SPEED (+), aumenta-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Com a tecla SPEED (-), diminui-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

Ajuste a velocidade directamente com as teclas DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) e (12 km/h / 7,5 mph).

SELECÇÃO DO PROGRAMA

Depois de ligar a máquina ou concluir um programa, poderá seleccionar um programa com as teclas CURSOR e ENTER. Estão disponíveis 8 programas com subprogramas.

SEGMENTOS DE PERFIL

Ao seleccionar o programa (antes de iniciar o treino), são apresentados, tridimensionalmente, os perfis relativos à inclinação e à velocidade. Os perfis relativos à inclinação são apresentados na metade esquerda do ecrã e os perfis relativos à velocidade na metade direita. Durante o treino, os valores relativos à inclinação serão escalonados nos segmentos disponíveis, do lado esquerdo os valores relativos à inclinação e, do lado direito, os valores relativos à velocidade. Isto poderá alterar os perfis na apresentação. A posição actual do utilizador pisca.

RECOVERY

Se, durante o treino, existir um sinal de pulsação, accione a medição da pulsação de recuperação com a tecla RECOVERY. A passadeira é imobilizada. Mede-se a pulsação em esforço. Um minuto depois, mede-se a pulsação de recuperação e realiza-se uma avaliação da condição física. Com um treino igual, uma melhor classificação representa um melhoramento da sua condição física.

A pulsação em esforço P1 é exibida na indicação do percurso de treino e a pulsação em repouso P2 é exibida na indicação relativa às calorias. Após aprox. 16 segundos, a indicação passa para o modo de pausa. A avaliação da condição física é indicada no canto inferior direito da indicação da velocidade.

Cálculo da avaliação da condição física:

$$\text{Avaliação} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = pulsação em esforço, P2 = pulsação de recuperação

1,0 = muito boa F6,0 = insuficiente

Stand-by

Consumo de potência no modo Stand-by < 0,5Watt.

Se a tecla Stand-by for premida com o aparelho imobilizado ou se um dos tempos definidos na conversão do sistema tiver expirado, a passadeira entra em Stand-by.

Prima a tecla Stand-by para voltar a activar a passadeira.

PAUSA

Se premir a tecla STOP durante o treino, o programa é interrompido e o modo de pausa é activado. Durante o modo de pausa funcionam apenas as teclas START e STOP.

Se se premir a tecla START durante o modo de pausa, a passadeira inicia e retoma a velocidade que tinha sido activada antes da pausa. Retoma-se a contagem dos valores do treino a partir do último valor antes da interrupção.

Se, no modo de pausa, premir a tecla STOP ou não premir qualquer tecla durante três minutos, o programa é terminado e é exibida a estatística de treino.

Se desejar saltar a estatística de treino, basta premir a tecla STOP.

CÁLCULO DE CALORIAS

O cálculo de calorias é um valor de referência. Este valor é exibido no canto superior direito do mostrador. O valor calculado não possui qualquer valor médico.

RECEPÇÃO DA PULSAÇÃO

A passadeira está equipada com um medidor da pulsação para as mãos. Para garantir uma boa medição da pulsação para as mãos, agarre firmemente em ambos os sensores da pulsação de modo a abrangê-los com as mãos, mas sem as mexer. Se mexer as mãos, poderá causar falhas. A indicação da pulsação necessita de aprox. 5 a 15 segundos para apresentar a sua pulsação actual.

A passadeira dispõe também de um receptor do ritmo cardíaco integrado compatível com o cinto torácico da POLAR. Para poder utilizar o sistema de pulsação sem fios, terá de utilizar um cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco. O cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco não está incluído no âmbito de fornecimento desta passadeira. Recomendamos o cinto torácico T34 da POLAR, que está disponível como acessório no comércio especializado.

Esteja atento para o facto de que alguns materiais utilizados no seu vestuário (p. ex. poliéster, poliamida) podem gerar cargas estáticas e eventualmente impedir uma medição fiável do ritmo cardíaco. Além disso, tenha em consideração que telemóveis, televisores e outros aparelhos eléctricos, que formam um campo magnético à sua volta, poderão interferir igualmente na medição do ritmo cardíaco.

SÍMBOLO DA MANUTENÇÃO DA PASSADEIRA

Se o símbolo da manutenção da passadeira for exibido, efectue a respectiva manutenção tal como descrito no manual de montagem.

MENSAGENS DE ERRO

Em caso de erros do comando durante o funcionamento, são exibidas várias mensagens no mostrador. As mensagens de erro podem ser repostas, desligando e voltando a ligar o interruptor de

alimentação. Se a mensagem de erro voltar a surgir, deverá contactar a assistência técnica.

USB

A entrada USB encontra-se na parte de trás da consola. Esta interface permite a troca de dados com um computador por meio do software KETTLER (WORLD TOURS 1.0, ref.ª 07926-800).

FUNCIONAMENTO

LIGAR

Em primeiro lugar, ligue o aparelho. O interruptor de LIGAR/DESLIGAR para a passadeira encontra-se ao lado do cabo de alimentação, na parte da frente, por baixo da cobertura do motor. Coloque o interruptor na posição "LIGAR".

CHAVE DE SEGURANÇA

Antes do treino, verifique o funcionamento do interruptor de segurança. Fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Se a chave de segurança não estiver encaixada no interruptor de segurança, é exibido o símbolo do interruptor de segurança no mostrador.

INICIAR O TREINO

Ao subir e descer segure-se sempre aos suportes para as mãos.

Antes de iniciar o treino, coloque-se na plataforma lateral da passadeira. Nunca coloque o aparelho em movimento estando já em cima da passadeira. Inicie o treino com uma velocidade lenta e, de seguida, aumente a velocidade ou o ângulo de inclinação. Se possível, corra sempre no centro da passadeira.

Durante o treino, mantenha a cabeça e o corpo virados para a frente. Não tente voltar-se em cima da passadeira, enquanto esta ainda estiver em movimento.

PROGRAMAS DE TREINO

Programa manual

Depois de ligar o aparelho e inserir a chave de segurança, prima a tecla START. A passadeira inicia após 3 segundos com 0,8 km/h (0,5 mph).

Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Para concluir o treino, prima a tecla STOP.

Ao iniciar o treino manualmente, a indicação relativa ao percurso e ao tempo de treino entra em contagem crescente. O programa manual é um treino sem limite de tempo. No final, não é possível gravar o programa de treino.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Prima a tecla START, para iniciar o treino.

SELECÇÃO DO PROGRAMA

O utilizador tem a possibilidade de escolher entre vários programas.

Estão disponíveis os seguintes programas para selecção:

P1: Programa de inclinação: com 6 perfis distintos

P2: Programa de velocidade: com 6 perfis distintos

P3: Programa de calorias

P4: Programa de percurso

P5: Programa de inclinação HRC: com 2 perfis distintos

P6: Programa de velocidade HRC: com 2 perfis distintos

P7 : Programa USER – 4 perfis individuais

P8 : Programa RACE: competição com 4 programas memorizados (programa User)

Depois de seleccionar um programa, o utilizador pode introduzir valores. O valor predefinido pisca, indicando que o pode confirmar ou alterar. Assim que introduzir os seus valores e os confirmar, pode iniciar o seu treino na passadeira.

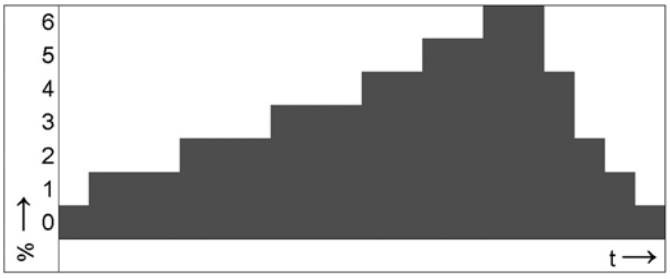
P1: PROGRAMA DE INCLINAÇÃO: COM 6 PERFIS

Em "P1: Programa de inclinação" pode seleccionar entre seis perfis distintos. Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. O tempo é contado de forma decrescente e o percurso percorrido é contado de forma crescente.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P1:
4. Programa de inclinação" com as teclas Cursor e confirme com EnterConfirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Seleccione um perfil (teclas Cursor) e confirme com Enter
6. Confirme a inclinação máxima (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
7. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
8. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
9. No final, pode gravar (tecla USER) o programa concluído, seleccionar entre o User 1 a 4 com as teclas Cursor e confirmar com Enter.

P1: Perfil de inclinação 1

P1: Perfil de inclinação 2



P1: Perfil de inclinação 3

P1: Perfil de inclinação 4

P1: Perfil de inclinação 5

P1: Perfil de inclinação 6

P2: PROGRAMA DE VELOCIDADE: COM 6 PERFIS

Em **"P2: Programa de velocidade"** pode seleccionar entre seis perfis distintos. Pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. O tempo é contado de forma decrescente e o percurso percorrido é contado de forma crescente.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P2: Programa de velocidade" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Seleccione um perfil (teclas Cursor) e confirme com Enter
6. Confirme a velocidade máxima (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
7. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
8. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
9. No final, pode gravar (tecla USER) o programa concluído, seleccionar entre o User 1 a 4 com as teclas Cursor e confirmar com Enter.

P2: Perfil de velocidade 1

P2: Perfil de velocidade 2

P2: Perfil de velocidade 3

P2: Perfil de velocidade 4

P2: Perfil de velocidade 5

P2: Perfil de velocidade 6

P3: PROGRAMA DE CALORIAS

Neste programa pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Este programa foi concebido para queimar gordura da melhor forma. O número de calorias é contado de forma decrescente e exibido no canto superior direito do mostrador.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P3: Programa de calorias" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação das calorias (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
6. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.
7. No fim do programa, é iniciado um COOL DOWN (arrefecimento) de 4 minutos (que pode ser interrompido por meio da tecla STOP)
8. Depois de concluir o programa não é possível memorizar os valores do treino

P4: PROGRAMA DE PERCURSO

Neste programa pode aumentar ou diminuir a velocidade ou a inclinação em qualquer altura durante o treino. Aqui, o valor do percurso de treino é contado de forma decrescente no mostrador.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P4: Programa de percurso" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme o valor do percurso de treino (Enter) ou altere-o (teclas Cursor)
5. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
6. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.
7. No fim do programa, é iniciado um COOL DOWN (arrefecimento) de 4 minutos (que pode ser interrompido por meio da tecla STOP)
8. Depois de concluir o programa não é possível memorizar os valores do treino

P5 : PROGRAMA DE INCLINAÇÃO HRC: COM 2 PERFIS

Em **"P5: Programa de inclinação HRC"** pode seleccionar entre os dois perfis predefinidos. O utilizador tem a possibilidade de ajustar o seu programa individualmente com base na pulsação máxima pretendida. A passadeira ajusta automaticamente a inclinação no programa, de modo a alcançar e manter o ritmo cardíaco pretendido do utilizador. Durante o treino, o utilizador pode alterar manualmente a velocidade ou a inclinação.

Para poder utilizar os programas de controlo do ritmo cardíaco, é necessário utilizar um cinto torácico.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P5: Programa de inclinação HRC" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação da idade (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Confirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
6. Seleccione um perfil (teclas Cursor) e confirme com Enter
7. Confirme a pulsação máx. pretendida (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
8. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
9. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.
10. No final, pode gravar (tecla USER) o programa concluído, seleccionar entre o User 1 a 4 com as teclas Cursor e confirmar com Enter.

P5: Perfil de pulsação 1

P5: Perfil de pulsação 2

P6 : PROGRAMA DE VELOCIDADE HRC: COM 2 PERFIS

Em **"P6: Programa de velocidade HRC"** pode seleccionar entre os dois perfis predefinidos.O utilizador tem a possibilidade de ajustar o seu programa individualmente com base na pulsação máxima pretendida. A passadeira ajusta automaticamente a velocidade no programa, de modo a alcançar e manter o ritmo cardíaco pretendido do utilizador. Durante o treino, o utilizador pode alterar manualmente a velocidade ou a inclinação.

Para poder utilizar os programas de controlo do ritmo cardíaco, é necessário utilizar um cinto torácico.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.

3. Seleccione "P6: Programa de velocidade HRC" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme a indicação da idade (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
5. Confirme a indicação de tempo (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
6. Seleccione um perfil (teclas Cursor) e confirme com Enter
7. Confirme a pulsação máx. pretendida (Enter) ou altere-a (teclas Cursor)
8. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
9. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 min.
10. No final, pode gravar (tecla USER) o programa concluído, seleccionar entre o User 1 a 4 com as teclas Cursor e confirmar com Enter.

P6: Perfil de pulsação 1

P6: Perfil de pulsação 2

Nota sobre os programas de controlo do ritmo cardíaco:

por motivos de segurança, se o ritmo cardíaco não for reconhecido, a velocidade é reduzida para 0,8km/h(metric), 0,5MPH(English).

P7 : PROGRAMA USER (4 PROGRAMAS INDIVIDUAIS)

O utilizador tem a possibilidade de realizar um treino do seu programa/perfil memorizado ou de memorizá-lo novamente. O programa de treino tem de ser completado até ao fim para poder ser memorizado em User 1-4.

No programa User pode seleccionar uma pessoa de 1 a 4.

1. Ligue o aparelho.
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P7: Programa User" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Pode seleccionar uma PERSON (pessoa) (1-4) (teclas Cursor). Prima a tecla ENTER para confirmar.
5. Em função do treino anteriormente memorizado, o tempo ou o percurso de treino tem de ser confirmado (Enter) ou alterado (teclas Cursor)
6. Prima a tecla Enter para iniciar o treino
7. No final, pode gravar (tecla USER) o programa concluído, seleccionar entre o User 1 a 4 com as teclas Cursor e confirmar com Enter.

P8 : PROGRAMA RACE: COMPETIÇÃO COM 4 PROGRAMAS MEMORIZADOS (PROGRAMA USER)

Em **"P8: Programa RACE"** pode seleccionar uma competição com um dos 4 programas gravados (programa User). Pode aumentar ou diminuir a velocidade em qualquer altura durante o treino. O tempo ou o percurso são contados de forma decrescente no mostrador, em função do treino anteriormente memorizado. O final do treino é concluído com um COOL DOWN (arrefecimento).

1. Ligue o aparelho
2. Insira a chave de segurança na passadeira e prenda o clipe ao vestuário.
3. Seleccione "P8: Programa RACE" com as teclas Cursor e confirme com Enter
4. Confirme (Enter) o adversário (uma selecção do programa User) ou altere-o (teclas Cursos)
5. Prima a tecla Enter para iniciar o treino.
6. O treino pode ser interrompido em qualquer altura com a tecla STOP e é possível retomá-lo no espaço de 3 minutos.
7. No final do programa, é iniciado um COOL DOWN (arrefecimento) de 4 minutos.
8. No final é exibido WIN (vitória) ou LOSE (derrota).
9. No final, pode gravar (tecla USER) o programa concluído, seleccionar entre o User 1 a 4 com as teclas Cursor e confirmar com Enter.

CONVERSÃO DO SISTEMA

Os pontos secundários do menu Unit (Metrisch/Englisch), LCD e Controller Version, Tempo de treino total, Rendimento total, Alarme sonoro (ligado/desligado) e Definir tempo de Stand-by podem ser individualmente editados. Os pontos LCD e Controller Version, Tempo de treino total e Rendimento total só podem ser lidos e não podem ser alterados.

Para executar as conversões do sistema terá de se encontrar na selecção do programa.

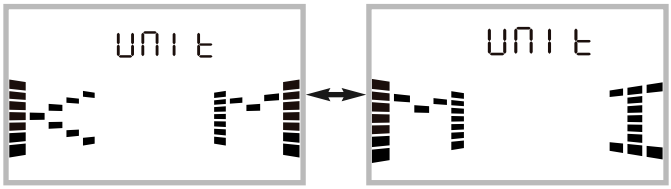
Premindo a tecla SPEED (-) durante pelo menos 2s, encontrar-se-á no menu Conversão do sistema.

Pode abandonar o modo de ajuste em qualquer altura e sem alterar nada, premindo a tecla STOP.

Para mudar para outros pontos secundários do menu prima a tecla SPEED (-) ou a tecla SPEED (+).

1) Conversão entre o sistema métrico e o sistema britânico

A indicação mostra "UNIT".



Prima START para mudar de KM para MI e vice-versa.

Prima STOP para confirmar e sair do menu.

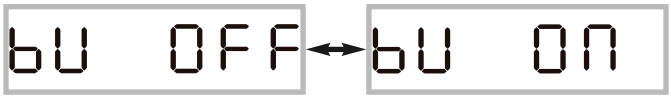
A unidade de medida para a velocidade e o percurso é respectivamente alterada.

2) Ler LCD e Controller Version

3) Ler o tempo de treino total em horas

4) Ler o rendimento total (km ou milhas)

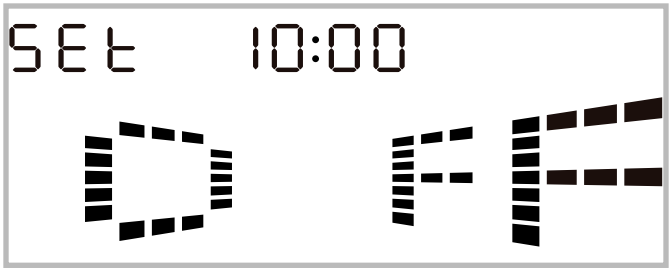
5) Ligar ou desligar o alarme sonoro



Basta premir START para ligar ou desligar o alarme sonoro.

De seguida, a indicação muda para o modo de selecção do programa.

6) Definir o tempo para o Stand-by



Prima START para definir, de seguida, o tempo para o desligamento com as teclas Speed (+) ou Speed (-).

O valor é confirmado voltando a premir START.

RESUMO DAS MENSAGENS/INDICAÇÃO NO MOSTRADOR LCD

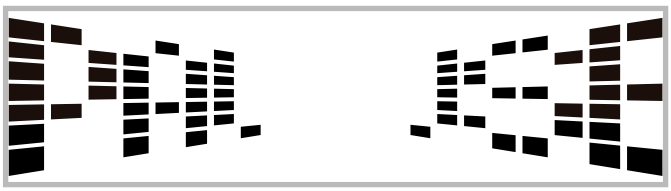
Ligar

Selecção do programa

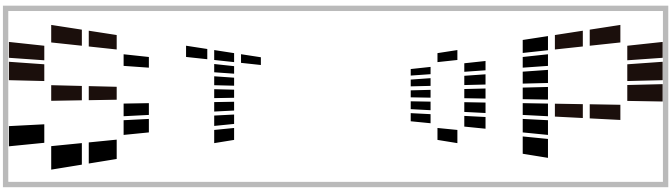
Pronto

Mensagem de aviso

Pausa do treino

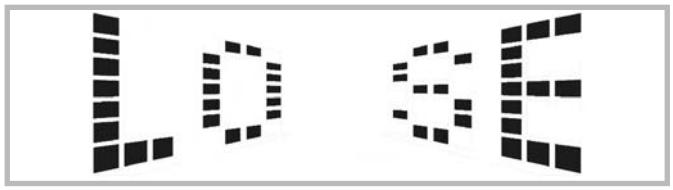


Parar o treino



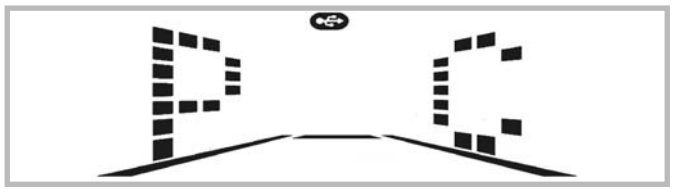
Selecção do sexo (M= masculino, F= feminino) no programa: "P8: Programa RACE"

Resultado do programa RACE



Nota: o aparelho entra em Stand-by

PC-Mode



É necessário calibrar a inclinação (contactar o serviço de assistência a clientes))

Manutenção urgente da passadeira

Chave de segurança não está encaixada

Instruções de treino

A corrida é uma forma muito eficaz de treinar a condição física. Com a passadeira, pode realizar o seu treino de corrida a partir de casa, de forma controlada e equilibrada, independentemente das condições atmosféricas.

A passadeira não se adequa apenas para a prática de jogging, como também de caminhadas. Antes de iniciar o treino, deve ler atentamente as seguintes indicações!

Planeamento e execução do treino de corrida

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios:

o treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Valores de referência para o treino de resistência

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante a corrida é controlada pela frequência de pulsação do seu coração.

Pulsação máxima: rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade. Aqui vale a seguinte regra geral: o ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

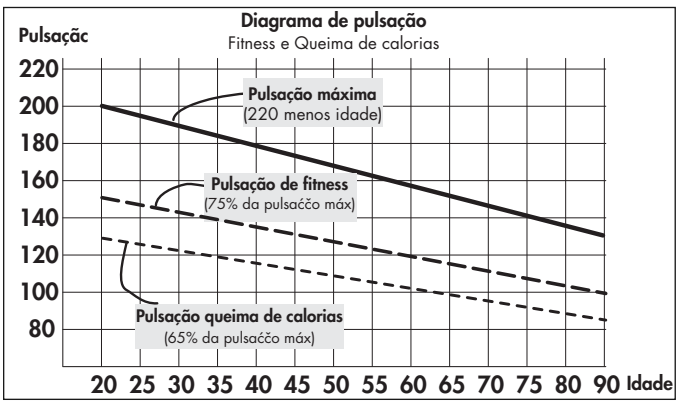
Exemplo: idade 50 anos > 220 – 50 = 170 pulsações/min.

Pulsação em esforço:

A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % do rendimento cardiovascular individual (cf. diagrama).

65% = Objectivo do treino: queima de gordura

75% = Objectivo do treino: melhoria da condição física



Este valor muda conforme a idade.

Durante o treino com a passadeira, a intensidade é regulada por um lado, pela velocidade de corrida e, por outro, pelo ângulo de inclinação do sistema da passadeira. Com uma velocidade de corrida progressiva, o esforço físico aumenta. Este também se torna maior, quando o ângulo de inclinação aumenta. Se é principiante, evite um ritmo de corrida demasiado acelerado ou um treino com um ângulo de inclinação elevado, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Deve determinar o seu ritmo de corrida individual e o ângulo de inclinação durante o treino com a passadeira, de forma a obter a pulsação ideal segundo os dados acima indicados. Durante o treino, controle, mediante a frequência de pulsação indicada, se está a treinar dentro da sua área de intensidade.

Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana: o grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Regra geral:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos. O treino para principiantes pode ser estruturado de forma intervalada durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
	1. Semana
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	2. Semana
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	3. Semana
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
	4. Semana
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Warm-Up (aquecimento)

No início de cada sessão de treino deve aquecer-se durante 3-5 minutos, aumentado lentamente o esforço, para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no "ritmo".

Cool-Down (arrefecimento)

O chamado "Arrefecimento" tem a mesma importância. Após cada treino deve continuar a correr devagar durante aprox. 2-3 minutos.

Por norma, o esforço para o seu treino de resistência posterior deve ser aumentado, primeiro, através do grau de esforço, p. ex. treinando diariamente 20 minutos em vez de 10 minutos ou 3x por semana em vez de 2x. Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador de treino da passadeira.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com

menos rendimento cardiovascular do que antes

2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular do que antes.

Indicações relativas à medição da pulsação com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

Notas especiais sobre o treino

Os movimentos executados durante a corrida são do conhecimento de todos. No entanto, é necessário respeitar alguns pontos durante o treino:

- Antes de qualquer sessão de treino, certifique-se de que o aparelho está correctamente montado e posicionado.
- Ao subir e descer do aparelho, certifique-se de que a passadeira está imobilizada e segure-se bem na pega de suporte.
- Antes de iniciar a passadeira, fixe ao vestuário a fita da chave de segurança que controla a paragem do aparelho.
- Treine com calçado desportivo adequado.
- Correr em cima de uma passadeira é diferente de correr em solo normal. Deste modo, deverá preparar-se para a corrida, caminhando primeiro devagar sobre a passadeira.
- Durante as primeiras sessões de treino, segure-se bem à pega de suporte, de modo a evitar movimentos descontrolados que possam provocar uma queda. Isto aplica-se especialmente à operação do computador durante o treino.
- Os principiantes não devem ajustar o ângulo de inclinação da passadeira numa posição muito elevada, para evitar esforços excessivos.
- Sempre que possível, corra a um ritmo regular.
- Treine apenas no centro da plataforma.

DK SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Informationer for at opnå større sikkerhed:

- For at undgå skader på grund af fejlbelastning eller overbelastning må træningsmaskinen kun benyttes som beskrevet i vejledningen.
- Før den benyttes første gang og derefter efter ca. 6 driftsdage, skal det kontrolleres, at alle forbindelser sidder godt fast.
- Kontroller træningsmaskinens tilstand regelmæssigt og kontroller, at den virker, som den skal.
- Den sikkerhedstekniske kontrol påhviler ejeren og skal foretages regelmæssigt og iht. gældende regler.
- Maskinens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det kontrolleres regelmæssigt, om den har skader eller er slidt.
- Defekte eller beskadigede dele skal omgående skiftes ud. Kun kvalificeret personale må foretage indgreb i de elektriske dele. Anvend kun originale reservedele fra KETTLER.
- Maskinen må ikke benyttes, før den er repareret.
- Anvend udelukkende KETTLER plejesæt, art.nr. 7921-000 til rengøring, pleje og service.
- Rådfør dig med din læge, om du helbredsmæssigt er egnet til denne form for træning, inden du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.
- Løbebåndet er kun beregnet til at løbe og gå på og er kun til voksne personer.
- Vær opmærksom på den maksimale brugervægt.
- Træn altid kun med sikkerhedsnøgle.
- Begynd med at bevæge dig ved lav hastighed.
- Hvis du er usikker, så hold fast i håndtagene, stil dig over på platformene og stop båndet.

Vigtigt: Følg også sikkerhedsoplysningerne i monteringsvejledningen.

Sikkerhedsafbryder

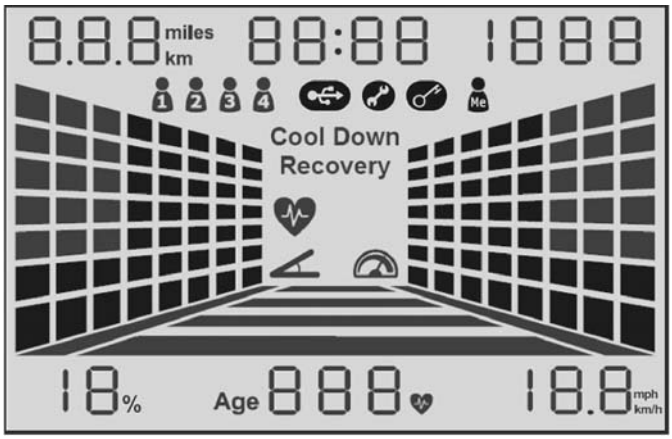
- Placer altid sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt sikkerhedsnøglens snor fast i dit tøj, inden du går i gang med træningen. Juster snorens længde: Hvis du "snubler", skal sikkerhedsafbryderen udløses.
- Sikkerhedsafbryderen blev udviklet for straks af kunne slukke for båndet og højdejusteringen, hvis du skulle falde eller befinde dig i en nødsituation. Brug kun sikkerhedsafbryderen til et nødstop. For under normale betingelser at standse løbebåndet fuldstændigt under træningen på en sikker og behagelig måde, skal du bruge STOP-knappen.
- Kontrol af sikkerhedsafbryderen inden træningen påbegyndes:
  Stil dig på platformene i siderne og start båndet med minimal hastighed. Træk sikkerhedsnøglen ud af sikkerhedsafbryderen. Båndet skal standse omgående. Derefter placeres sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen igen, og snoren sættes fast i dit tøj. Stop båndet og bevæg dig bagud. Sikkerhedsnøglen skal løsne sig fra sikkerhedsafbryderen. Snoren skal stadig sidde godt fast i tøjet. Derefter placeres sikkerhedsnøglen igen i sikkerhedsafbryderen.

Sikring af løbebåndet

Du kan sikre dig, at andre ikke benytter båndet uden at have fået lov ved at tage sikkerhedsnøglen ud. Gem sikkerhedsnøglen omhyggeligt og sørg for, at den er uden for børns rækkevidde!

DK BRUGEN AF DISPLAYCOMPUTEREN TRACK PERFORMANCE

DISPLAY



	Symbol	Stigning
	Symbol	Hastighed
	Symboler	user 1 til 4
	Symbol	Service af løbebånd
	Symbol	PC modus / USB
	Symbol ME	"jeg"
Cool Down	Cool Down	Reduceret hastighed
Recovery	Recovery	Angivelse af fitnesskarakter
	Symbol	sikkerhedsafbryder
	Visning	puls i bpm (beat per minute = slag per minut)
Age	Visning	alder
%	Visning	stigning i %
miles km	Visning	tilbagelagt strækning i kilometer eller mil
mph km/h	Visning	hastighed i km/h eller mph
1888	Visning	energieforburg i kilokalorier

DISPLAYVÆRDIER

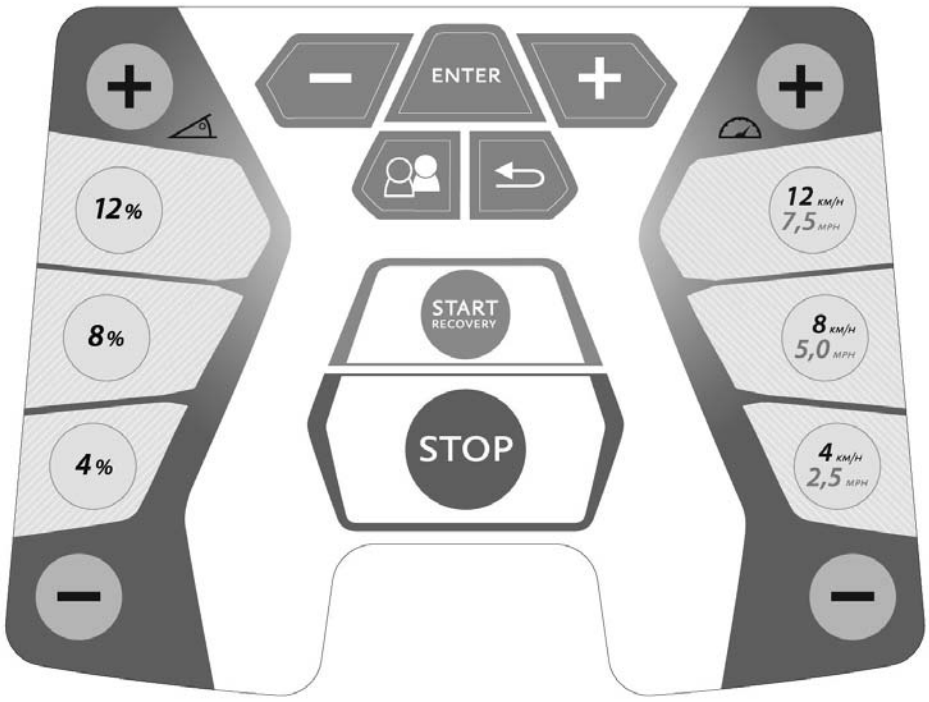
Under programmeringen

Display	Programmeringsområde	Opløsning	Trin
Alder	10-99	XX	1
Tid	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Træningsstrækning	1.0~50.0 km (metrisk), 0.6~30.0 miles (engelsk)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 18km/h (metrisk),11mph (engelsk)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Målpuls	70~210 bpm	XXX	1

Under træningen

Display	Visningsområde	Opløsning	Trin
Tid	Normal : 00:00~99:59 til 99min 59sek, så 01:40~18:00 fra 1time 40min.	XX:XX	1
	PC mode : 00:00~99:59 til 99min 59sek, så 01:40~15:40 fra 1time 40min		
Træningsstrækning	0.00~9.99km (metrisk), 0.00~9.99mi (engelsk) til 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km (metrisk), 10.0~99.9mi (engelsk) ab 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorier	0-1999	XXXX	1
Hjertefrekvens	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	0.8~18.0km/h (metrisk), 0.5~11mph (engelsk)	XX.X	0.1

DK TASTATUR



ENTER	ENTER	Bekræftelse af programmer og værdier
– +	CURSOR (+) (–)	Valg af programmer og værdier
	USER –	Gem det gennemførte program under en USER
	HOME –	Tilbage til programudvalg
+ –	INCLINE (+) (–)	Indstilling af stigning
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Direkte valg af stigning
+ –	SPEED (+) (–)	Indstilling af hastighed
4 KM/H 2,5 MPH 8 KM/H 5,0 MPH 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Direkte valg af hastighed
START RECOVERY	START / RECOVERY	Starter båndet / starter beregning af fitnesskarakter
STOP	STOP	Stopper båndet

INDSTILLING AF STIGNING

Med INCLINE-knappen (+) øges stigningsvinklen med 1 %.

Med INCLINE-knappen (-) reduceres stigningsvinklen med 1 %.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

Med DIRECT INCLINE-knapperne 4%, 8%, 12% til stigningen kan du indstille stigningen direkte. Af sikkerhedsmæssige årsager kan stigningsvinklen kun indstilles manuelt. Undtagen ved programmerne med stigningsprofiler og programmerne HRC (pulskontrol) samt PC-modus. Her indstilles stigningsvinklen automatisk.

INDSTILLING AF HASTIGHED

Med SPEED-knappen (+) øges hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Med SPEED-knappen (-) reduceres hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

Med DIRECT SPEED-knapperne (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) og (12 km/h / 7,5 mph) til hastigheden kan du indstille hastigheden direkte.

VALF AF PROGRAM

Når du har tændt for maskinen eller har afsluttet et program, kan du vælge et program med CURSOR-knapperne og ENTER-knappen. Maskinen har 8 programmer med underprogrammer.

PROFILSEGMENTER

Ved valg af program (før træningen påbegyndes) vises profilerne for stigning og hastighed. Stigningsprofilerne vises i den venstre halvdel af displayet, hastighedsprofilerne i den højre halvdel. Under træningen justeres stigningsværdierne til venstre og hastighedsværdierne til højre, vist som skala for de enkelte segmenter. Derved kan den viste profil godt blive lidt forvrænget. Den aktuelle position blinker.

RECOVERY

Hvis pulsen måles under træningen, udløses måling af restitutionspulsen med RECOVERY-knappen. Løbebåndet standser. Først måles belastningspulsen og et minut senere restitutionspulsen, og der bliver beregnet en fitnesskarakter. Ved gentagelse af den samme træning er en forbedring af denne karakter en forudsætning for træningsfremskridt.

I displayet for tilbagelagt strækning vises belastningpulsen P1 og i displayet for kalorier restitutionspulsen P2. Efter ca. 16 sekunder skifter displayet over til pausemodus. Fitnesskarakteren vises forneden til højre i displayet for hastighed.

Beregning af fitnesskarakter:

$$\text{Karakter} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2))}{P1}\right)^2$$

P1= belastningspuls, P2 = restitutionspuls

1,0 = meget godt F6,0 = utilstrækkeligt

Standby

Forbrug i standby modus < 0,5 watt.

Løbebåndet skifter til standby, hvis der trykkes på standby-knappen, når maskinen står stille, eller hvis den tid, der er indstillet under systemomstillinger, udløber.

Løbebåndet kan aktiveres igen ved at trykke på standby-knappen endnu engang.

PAUSE

Når du trykker på STOP-knappen under træningen, afbrydes programmet, og pausefunktionen aktiveres. I pause-modus er det kun START- og STOP-knapperne, der virker.

Hvis man trykker på START-knappen i pause-modus, starter løbebåndet igen og fortsætter med samme hastighed, som før pausefunktionen blev aktiveret. Træningsværdierne tælles videre og fortsættes fra der, hvor de var blevet afbrudt.

Bliver der i pause-modus ikke trykket på nogen knap eller på STOP-knappen, inden der er gået tre minutter, afsluttes programmet og træningsstatistikken vises.

Hvis du vil springe over dette, trykker du bare på STOP-knappen.

KALORIEBEREGNING

Kalorieberegningen er en vejledende værdi. Den vises foroven til højre i displayet. Den beregnede værdi kan ikke anvendes i medicinsk øjemed.

PULSREGISTRERING

Løbebåndet er udstyret med håndpulsmåling. For at få en god håndpulsmåling skal man tage fat helt rundt om begge pulssensorer med begge hænder uden at bevæge hænderne. Hvis man bevæger hænderne, kan det give en fejlmåling. Det tager ca. 5 til 15 sekunder, inden den aktuelle puls vises.

Løbebåndet har også en indbygget POLAR-kompatibel hjertefrekvensmåler. For at kunne benytte det kabelløse pulssystem skal du have et brystbælte på til overførsel af hjertefrekvensen. Brystbæltet til overførsel af hjertefrekvensen følger ikke med løbebåndet. Vi anbefaler et POLAR-brystbælte T34. Det kan købes i specialforretninger.

Bemærk, at nogle af de materialer, som dit tøj er lavet af (f.eks. polyester, polyamid), afgiver statisk elektricitet og evt. kan påvirke hjertefrekvensmålingen, så den ikke bliver så præcis. Vær også opmærksom på, at mobiltelefoner, fjernsyn og andre tekniske apparter, som danner elektromagnetisk felt omkring sig, evt. også kan give problemer i forbindelse med måling af hjertefrekvensen.

SYMBOL SERVICE AF LØBEBÅND

Når symbolet service af løbebånd vises, skal der foretages service på løbebåndet, sådan som det står beskrevet i monteringsvejledningen.

FEJLMEDDELELSE

Ved fejl i styringen kan der komme forskellige meddelelser frem på displayet. Disse fejlmeddelelser kan fjernes ved at slukke og tænde for netafbryderen. Hvis fejlmeddelelsen vises igen, bliver du nødt til at få en servicemedarbejder til at se på maskinen.

USB

USB-porten befinder sig på bagsiden af displayet. Via dettee interface er der mulighed for dataudveksling med en PC ved hjælp af KETTLER software (WORLD TOURS 1.0 art.-nr. 07926-800).

IBRUGTAGNING

TÆND

Tænd først for maskinen. Løbebåndets ON/OFF-knap sidder ved siden af strømkablet foran nedenunder motorens afskærmning. Tryk på knappen, så den står på ON.

SIKKERHEDSNØGLE

Kontroller altid inden du går i gang med at træne, om sikkerhedsafbryderen virker. Placer sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt snoren fast i dit tøj. Er sikkerhedsnøglen ikke placeret i sikkerhedsafbryderen, vises symbolet sikkerhedsafbryder i displayet.

BEGYND TRÆNINGEN

Benyt altid gelænderet i siderne, når du stiger op på eller ned af båndet.

Stil dig, inden træningen påbegyndes, på platformene ved siden af løbebåndet. Sæt aldrig maskinen i bevægelse, mens du står på løbebåndet. Begynd træningen med en langsom hastighed og øg derefter hastigheden og/eller stigningen. Løb altid i midten af løbebåndet.

Din krop og dit hoved skal altid være rettet fremad under træningen. Forsøg aldrig at vende dig om på løbebåndet, mens båndet bevæger sig.

TRÆNINGSPROGRAMMER

Manuelt program

Når du har tændt for maskinen, og sikkerhedsnøglen er faldet i hak, trykker du på START-knappen. Efter 3 sekunder starter løbebåndet med en hastighed på 0,8 km/h (0,5 mph).

Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP-knappen.

Når træningen startes manuelt, starter træningsstrækningen og træningstiden ved 0 og tælles opad. Det manuelle program er træning uden tidslimit. Træningsprogrammet kan ikke gemmes, når træningen afsluttes.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Tryk på START-knappen for at begynde træningen.

PROGRAMUDVALG

Du har mulighed for at vælge mellem forskellige programmer.

Der er følgende programmer at vælge imellem:

P1 : Stigningsprogram: med 6 forskellige profiler
P2 : Hastighedsprogram: med 6 forskellige profiler
P3 : Kalorieprogram
P4 : Distanceprogram
P5 : Pulskontrolprogram (HRC), stigning: med 2 forskellige profiler
P6 : Pulskontrolprogram (HRC), hastighed: med 2 forskellige profiler
P7 : User program – 4 individuelle profiler
P8 : RACE program: Konkurrence med 4 gemte programmer (user program)

Når du har valgt et program, kan du indstille det individuelt. Den forprogrammerede værdi blinker og viser, at du enten kan bekræfte eller ændre den. Når du har angivet og bekræftet dine ønsker, kan du begynde træningen på løbebåndet.

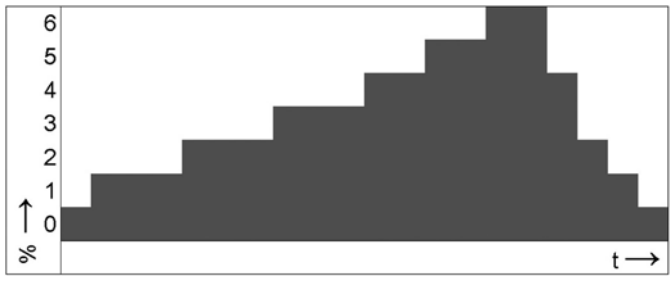
P1 : STIGNINGSROGRAM: MED 6 PROFILER

Under „P1: Stigningsprogram“ kan du vælge mellem seks forskellige profiler. Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. Den programmerede tid tælles nedad i displayet, mens den tilbagelagte strækning tælles opad.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg „P1: Stigningsprogram“ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) tidsangivelse.
5. Vælg en profil (cursor-knapperne) og bekræft med Enter.
6. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den maksimale stigning.
7. Tryk på Enter for at begynde træningen.
8. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
9. Til slut kan du gemme det gennemførte program (knap USER),vælge en user 1 til 4 med cursor-knapperne og bekræfte med Enter.

P1 : Stigningsprofil 1

P1 : Stigningsprofil 2



P1 : Stigningsprofil 3

P1 : Stigningsprofil 4

P1 : Stigningsprofil 5

P1 : Stigningsprofil 6

P2 : HASTIGHEDSPROGRAM: MED 6PROFILER

Under **„P2: Hastighedsprogram"** kan du vælge mellem seks forskellige profiler. Under træningen kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen. Den programmerede tid tælles nedad i displayet, mens den tilbagelagte strækning tælles opad.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg „P2: Hastighedsprogram" med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) tidsangivelse.
5. Vælg en profil (cursor-knapperne) og bekræft med Enter.
6. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den maksimale hastighed.
7. Tryk på Enter for at begynde træningen.
8. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
9. Til slut kan du gemme det gennemførte program (knap USER),vælge en user 1 til 4 med cursor-knapperne og bekræfte med Enter.

P2 : Hastighedsprofil 1

P2 : Hastighedsprofil 2

P2 : Hastighedsprofil 3

P2 : Hastighedsprofil 4

P2 : Hastighedsprofil 5

P2 : Hastighedsprofil 6

P3: KALORIEPROGRAM

Ved dette program kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen under træningen. Programmet giver dig den optimale fedtforbrænding. Kalorietallet vises foroven til højre og tælles nedad.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg „P3: Kalorieprogram „ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) kalorietallet.
5. Tryk på Enter for at begynde træningen.
6. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
7. Når programmet er standset, er der 4 minutters COOL DOWN (kan afbrydes ved at tryke på STOP-knappen).
8. Træningsresultaterne kan ikke gemmes, når programmet er afsluttet

P4: DISTANCEPROGRAM

Ved dette program kan du øge / reducere hastigheden eller stigningen under træningen. Den programmerede træningsstrækning tælles nedad i displayet.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg „P4: Distanceprogram „ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den forprogrammerede strækning.
5. Tryk på Enter for at begynde træningen.
6. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
7. Når programmet er standset, er der 4 minutters COOL DOWN (kan afbrydes ved at trykke på STOP-knappen).
8. Træningsresultaterne kan ikke gemmes, når programmet er afsluttet

P5 : PULSKONTROLPROGRAM (HRC), STIGNING: MED 2 PROFILER

Under „P5: Pulskontrolprogram (HRC), stigning„ kan du vælge mellem to forprogrammerede profiler. Brugeren kan indstille programmet individuelt på grundlag af den maksimale målpuls. Løbebåndet indstiller automatisk den stigning, der skal til for at nå op på brugerens puls og bibeholde den der. Under træningen kan du manuelt ændre hastighed eller stigning.

For at kunne anvende hjertekontrolprogrammet, skal du have et brystbælte på under træningen.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg „P5: Pulskontrolprogram (HRC), stigning„ med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) alder.
5. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den forprogrammerede tid.
6. Vælg en profil (cursor-knapperne) og bekræft med Enter
7. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) maks. målpuls.
8. Tryk på Enter for at begynde træningen.
9. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
10. Til slut kan du gemme det gennemførte program (knap USER),vælge en user 1 til 4 med cursor-knapperne og bekræfte med Enter.

P5 : Pulsprofil 1

P5 : Pulsprofil 2

P6 : PULSKONTROLPROGRAM (HRC), HASTIGHED: MED 2 PROFILER

Under „P6: Pulskontrolprogram (HRC), hastighed„ kan du vælge mellem to forprogrammerede profiler. Brugeren kan indstille programmet individuelt på grundlag af den maksimale målpuls. Løbebåndet indstiller automatisk den hastighed, der skal til for at nå op på brugerens puls og bibeholde den der. Under træningen kan du manuelt ændre hastighed eller stigning.

For at kunne anvende hjertekontrolprogrammet, skal du have et brystbælte på under træningen.

1. Tænd for maskinen.
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj.
3. Vælg „P6: Pulskontrolprogram (HRC), hastighed" med cursor-knapperne og bekræft med Enter.
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) alder.
5. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) den forprogrammerede tid.
6. Vælg en profil (cursor-knapperne) og bekræft med Enter
7. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) maks. målpuls.
8. Tryk på Enter for at begynde træningen.
9. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages inden for 3 minutter.
10. Til slut kan du gemme det gennemførte program (knap USER),vælge en user 1 til 4 med cursor-knapperne og bekræfte med Enter.

PP6 : Pulsprofil 1

P6 : Pulsprofil 2

OBS pulskontrolprogrammer (HRC):

Hvis løbebåndet ikke kan finde din puls, reduceres hastigheden af sikkerhedsmæssige årsager til 0,8km/h (metrisk), 0.5MPH (engelsk).

P7 : USER PROGRAM (4 INDIVIDUELLE PROGRAMMER)

Her har du mulighed for at træne efter et gemt program/profil, som så gemmes igen. For at kunne gemme træningsprogrammet under user 1-4, bliver du nødt til at gennemføre det helt til slut.

Du kan vælge mellem person 1-4 i user programmet.

1. Tænd for maskinen
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj
3. Vælg „P7: User program" med cursor-knapperne og bekræft med Enter
4. Vælg en PERSON (1-4) (cursor-knapperne). Bekræft med ENTER
5. Afhængig af den allerede gemte træning skal tidsangivelsen eller træningsstrækningen bekræftes (Enter) eller ændres (cursor-knapperne)
6. Tryk på Enter for at begynde træningen
7. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførste program (knap USER), vælge en user 1 til 4 med cursor-knapperne og bekræfte med Enter

P8 : RACE PROGRAM: KONKURRENCE MED 4 GEMTE PROGRAMMER (USER PROGRAM)

Under „P8: RACE program" kan du vælge en konkurrence med en af de 4 gemte programmer (user program). Du kan øge eller reducere hastigheden under træningen. Afhængig af den tidligere gemte træning tælles den programmerede tid eller strækning nedad. Træningsprogrammet afsluttes med COOL DOWN.

1. Tænd for maskinen
2. Placer sikkerhedsnøglen i løbebåndet og sæt snoren fast i dit tøj
3. Vælg „P8 : RACE program" med cursor-knapperne og bekræft med Enter
4. Bekræft (Enter) eller ændr (cursor-knapperne) modstander (vælges i user program)
5. Tryk på Enter for at begynde træningen
6. Du kan standse træningen ved at trykke på STOP-knappen. Træningen kan genoptages efter 3 minutter
7. Træningen afsluttes med 4 min. COOL DOWN
8. Til slut vises WIN vundet – eller LOSE tabt på displayet
9. Når programmet er afsluttet, kan du gemme det gennemførte program (knappen USER). Vælg en user 1 til 4 med cursor-knapperne og bekræft med Enter

SYSTEMOMSTILLING

Menuunderpunkterne Unit (metrisk/engelsk), LCD og Controller Version, samlet løbetid, samlet tilbagelagt strækning, Summer (on/off) og indstilling af Standby tid kan bearbejdes selvstændigt. LCD og Controller Version, samlet løbetid, samlet tilbagelagt strækning kan kun læses og ikke ændres.

For at kunne gennemføre systemomstillinger, skal du befinde dig i programudvalg.

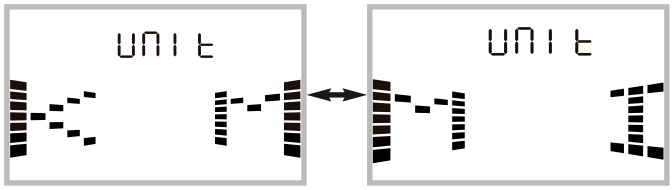
Hold SPEED-knappen (-) nede i mindst 2 sekunder, og du befinder dig i systemomstillingsmenuen.

Programmeringsoverfladen kan du til enhver tid forlade med STOP-knappen uden at have foretaget ændringer.

Du kan skifte til andre menuunderpunkter ved at trykke på SPEED-knappen (-) eller SPEED-knappen (+).

1) Skift mellem metrisk og engelsk system-

På displayet står der "Unit".

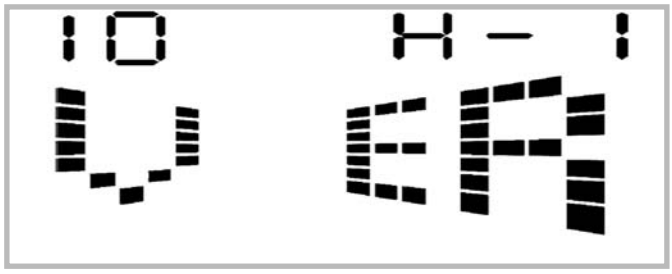


Tryk på START for at skifte mellem KM og MI.

Tryk på STOP for at bekræfte og forlade menuen.

Måleenheden for hastighed og strækning ændres tilsvarende.

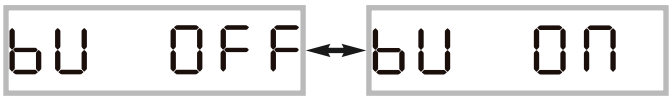
2) LCD og Controller Version



3) Den samlede løbetid i timer

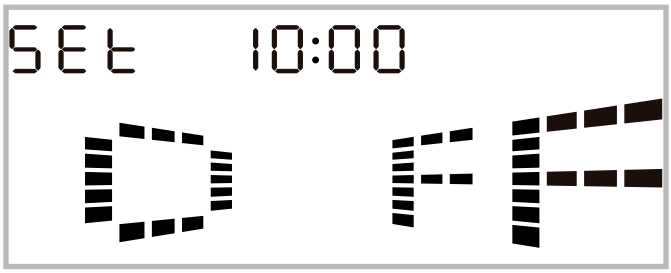
4) Den samlede tilbagelagte strækning (km eller mil)

5) Tænd eller sluk for summer



Tryk START for at tænde eller slukke for summeren.
Displayet skifter derefter til programudvalget modus.

6) Indstilling standby-tid



Tryk START for derefter at indstille slukketiden med knapperne Speed (+) eller Speed(-).
Tryk på START igen for at bekræfte det indtastede.

SAMMENFATNING AF MEDDELELSER I LCD-DISPLAYET

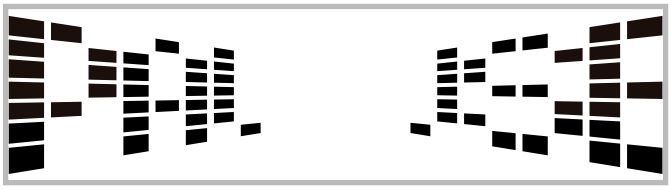
Tænd

Programudvalg

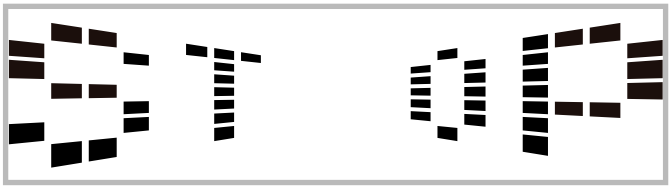
Parat

Advarsel

Træningspause

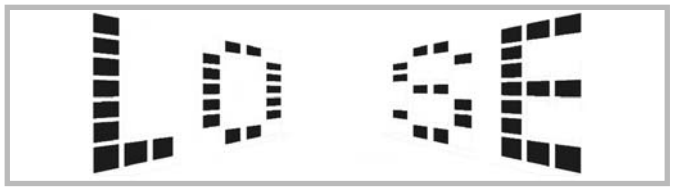


Træningsstop



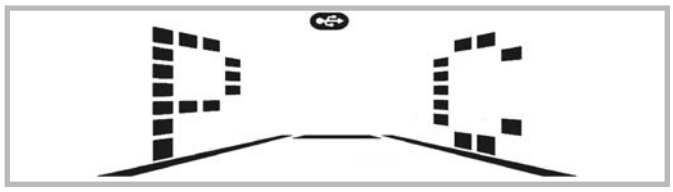
Valg af køn (M= mand, F= kvinde) i programmet: „P8: RACE program“

Resultat RACE program



OBS: Maskinen skifter til standby-tilstand

PC-Mode



Kalibrering af stigning nødvendig (tag kontakt til en kundeservicemedarbejder)

Der skal omgående foretages service på løbebåndet.

Sikkerhedsnøgle er ikke sat i

Træningsvejledning

Løb er en meget effektiv form for fitnesstræning. Med løbebåndet kan du uafhængigt af vejret udføre en kontrolleret og doseret løbetræning derhjemme.

Løbebåndet er ikke kun velegnet til jogging men også til gåtræning. Følgende henvisninger bør du læse opmærksomt, inden du starter træningen!

Planlægning og styring af løbetræning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen:

Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning

Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved løbetræning.

Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen. Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.

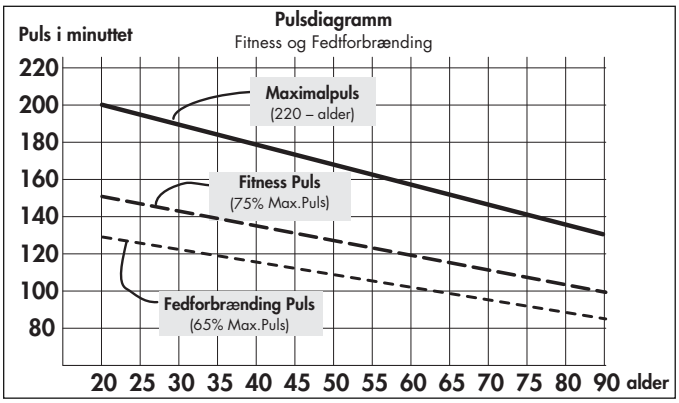
Eksempel: Alder 50 år > 220 – 50 = 170 puls/min.

Belastningspuls:

Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% af den individuelle hjerte–/kredsløbsydelse (jf. diagram).

65% = træningsmål fedtforbrænding

75% = træningsmål forbedret fitness



Denne værdi ændrer sig, hvilket afhænger af alder.

Intensiteten reguleres for det første ved hjælp af løbehastigheden og for det andet via løbefladens hældningsvinkel ved træning med løbebåndet. Kroppens belastning øges jo hurtigere man løber. Den øges også, jo større hældningsvinklen er. Undgå for høj løbehastighed som nybegynder eller en for stor hældningsvinkel af løbefladen, da den anbefalede pulsfrekvens ellers hurtigt kan overskrides. Du bør fastlægge din individuelle løbehastighed og hældningsvinkel ved træning på løbebåndet således, at du opnår din optimale pulsfrekvens i henhold til angivelserne oven for. Kontrollér ved hjælp af pulsfrekvensen om du holder dig inden for intensitetsområdet, når du løber.

Belastningsomfang

Varighed af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge:

Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte–/kredsløbsydelse nås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

-Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter. Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
	Uge 1
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
	Uge 2
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
	Uge 3
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
	Uge 4
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

Warm-Up

I begyndelsen af hver træningsenhed bør du varme op og løbe dig varm 3-5 minutter med langsomt stigende belastning for at "sætte skub" i dit hjerte/kredsløb og din muskulatur.

Cool-Down

Den såkaldte "afvarmning" er lige så vigtig. Hver gang efter træning bør du fortsætte med at løbe langsomt i ca. 2-3 minutter.

Belastningen af din fortsatte udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget. I stedet for 10 minutter trænes der f.eks. 20 minutter om dagen, og i stedet for 2 gange om ugen trænes 3 gange. Foruden den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning har du også mulighed for at benytte træningsprogrammerne i løbebåndets træningscomputer.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan klare en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have

udført en bestemt udholdenhedstræning.

Henvisninger vedrørende pulsmåling med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en mindstespænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne.

Særlige træningshenvisninger

Alle kender sikkert bevægelsesforløbet under løb. Alligevel bør der tages hensyn til nogle punkter ved løbetræning:

- Kontrollér før træningen om træningsapparatet er opbygget korrekt og står stabilt.
- Løbebåndet skal stå helt stille, inden du går op på løbebåndet og forlader det; hold fast i grebet.
- Fastgør snoren med båndstop-sikkerhedsnøglen på tøjet.
- Bær passende løbe- eller sportssko under træningen.
- Det er anderledes at løbe på et løbebånd end på et normalt terræn. Forbered dig derfor på løbetræningen ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold derfor fast i grebet ved udførelse af de første træningsenheder for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan bevirke, at du falder. Det gælder især ved betjening af computeren under løbetræningen.
- Nybegyndere bør ikke indstille løbefladens hældningsvinkel i for høj position for at undgå overbelastninger.
- Løb om muligt i en jævn rytme.
- Løb kun på midten af løbefladen.

docu 2882 /08.10

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de